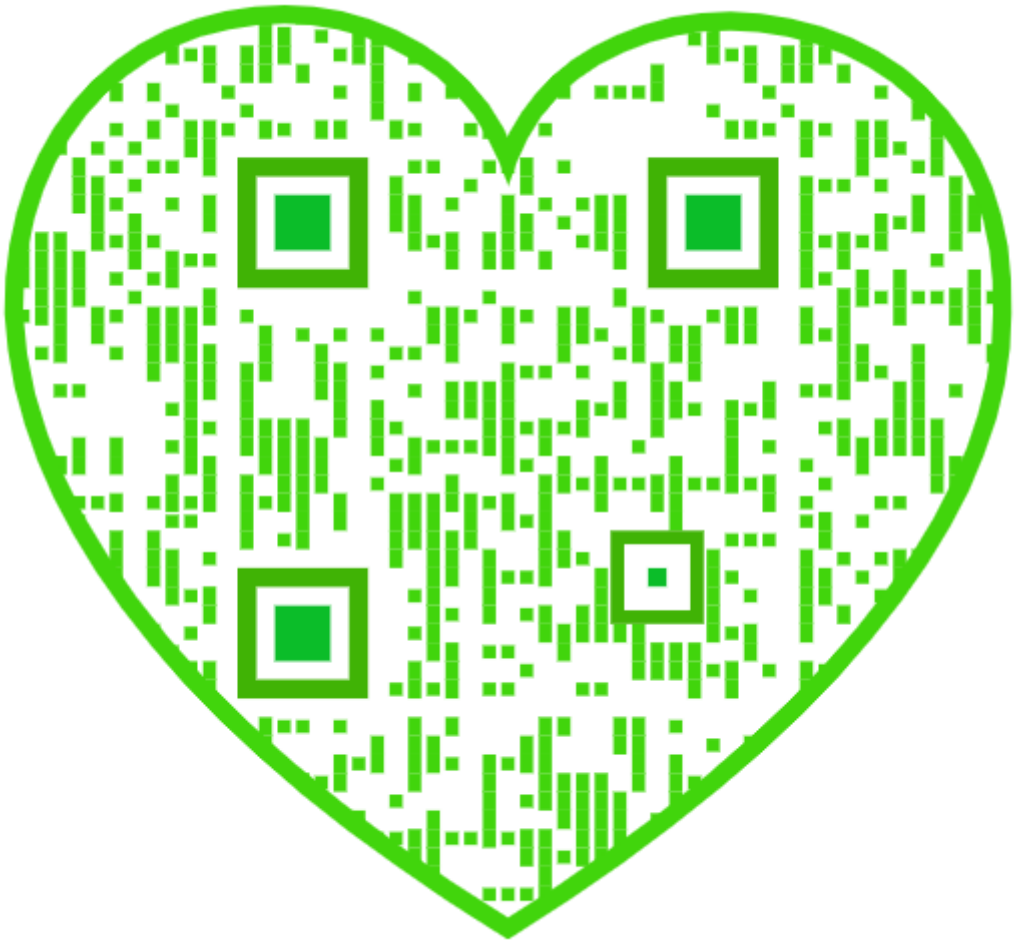
DE KINDERTIJD

EEN BOEK VOOR MOEDERS

DR. J. VAN LOOKEREN CAMPAGNE
DR. CHARLOTTE BÜHLER



DE KINDERTIJD

EEN BOEK VOOR MOEDERS

DE TEKST VAN Dr CHARLOTTE BÜHLER WERD VERTAALD NAAR HET MANUSCRIPT DOOR MEVROUW DE BRUIN-VAN RAAMSDONK, ARTS TE AMSTERDAM

•

DE ILLUSTRATIES UIT HET EERSTE GEDEELTE NAAR FOTO'S VAN Dr J. VAN LOOKEREN CAMPAGNE

•

DE ILLUSTRATIES UIT HET TWEEDE GEDEELTE NAAR FOTO'S VAN MEJ. KROES

•

DE OMSLAGTEEKENING NAAR EEN ONTWERP VAN MEJ. VAN LOOKEREN CAMPAGNE

DE KINDERTIJD

EEN BOEK VOOR MOEDERS

DOOR

Dr CHARLOTTE BÜHLER

EN

Dr J. VAN LOOKEREN CAMPAGNE

UITGEVERSMAATSCHAPPIJ „HOLLAND"
AMSTERDAM

WOORD VOORAF

Dit boekje is geschreven, om aan moeders eenige eenvoudige, maar wetenschappelijk goed verantwoorde, richtlijnen te geven bij de verzorging en opvoeding van haar kind. Tevens bedoelt het, haar de normale lichamelijke en geestelijke ontwikkeling in enkele groote lijnen te teekenen, om daardoor het inzicht in de ontwikkeling van eigen kind te vergemakkelijken.

In de bedoeling heeft niet gelegen, den eigen dokter als den aangewezen raadgever van het gezin te trachten te vervangen. Medische voorschriften ter behandeling van stoornissen moet men daarom in het boekje niet zoeken; slechts hygiënische wenken ter voorkoming van stoornissen worden erin gegeven. Deze wenken zijn (met uitzondering van de voedingsvoorbeelden) algemeen gehouden en kunnen het best door nadere voorschriften op spreekuur of consultatiebureau aangevuld worden. Het nuttig effect van die voorschriften zal, naar wij hopen, door de algemeene oriëntatie, welke ons boekje geeft, nog verhoogd kunnen worden.

Het uitbreken van den oorlog heeft er toe geleid, dat de schrijfster van het tweede gedeelte, van wie het initiatief tot de uitgave is uitgegaan, zich niet verder met de redactie ervan heeft kunnen belasten. In overleg met den uitgever is echter besloten, dat ondergeteekende deze taak verder zou overnemen, om de uitgave toch te laten doorgaan.

J. VAN LOOKEREN CAMPAGNE

DE LICHAMELIJKE ONTWIKKELING EN VERZORGING

Dr J. VAN LOOKEREN CAMPAGNE

HET EERSTE LEVENSJAAR

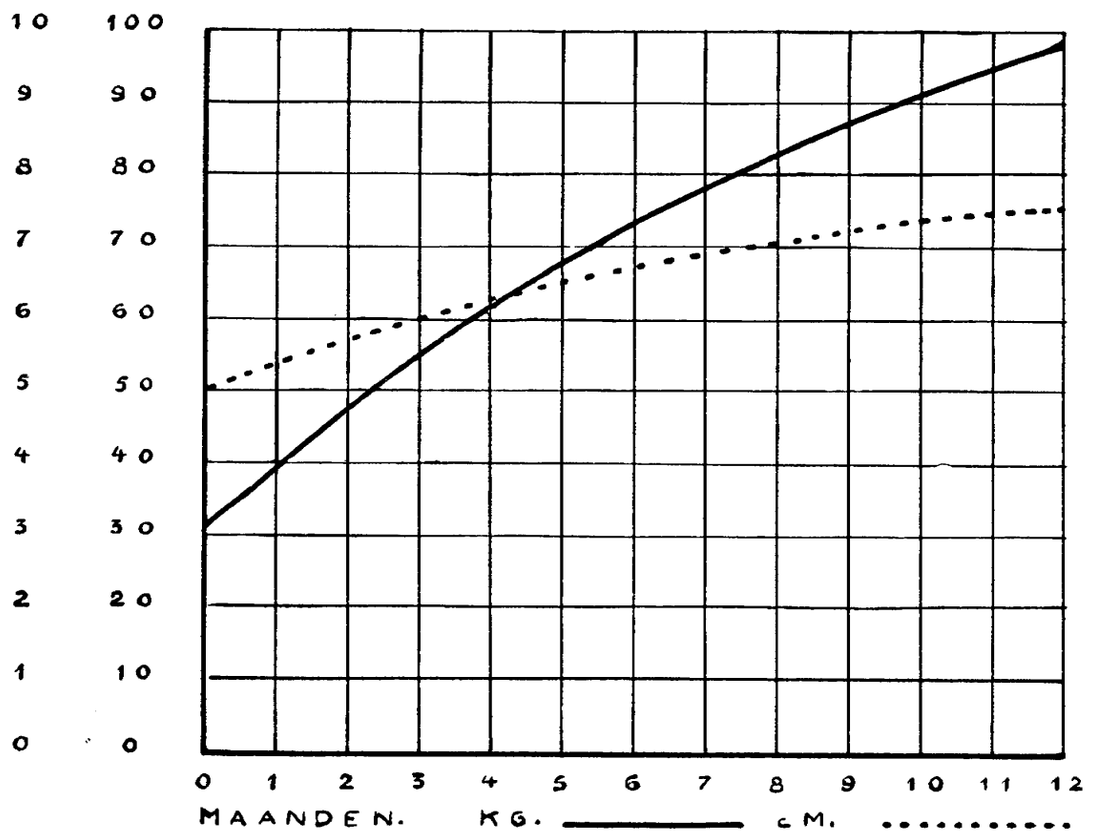
Praenatale zorg. In zekeren zin moet de lichamelijke verzorging van het kind reeds vóór de geboorte beginnen, met de praenatale zorg dus. In groote trekken heeft deze vooreerst daarin te bestaan, dat de aanstaande moeder haar eigen gezondheid en daarmee die van haar kind door juist gekozen, goed gevarieerde, voeding, door goede afwisseling van lichaamsbeweging en rust en vooral door het vermijden van schadelijkheden (alcohol, rooken, overdreven inspanningen en emoties) extra verzorgt. Tijdig verloskundig onderzoek en dito contrôle zullen er verder voor moeten waken, dat de zwangerschap niet tot een ontijdig einde komt en dat de geboorte onder zoo gunstig mogelijke omstandigheden plaats vindt.

Groei. Het eerste levensjaar is een periode van snellen groei. De lengte neemt in dezen tijd toe tot het anderhalf-voudige van die bij de geboorte, het gewicht zelfs tot het drie-voudige van het geboortegewicht en een blik op de hiernaast afgebeelde krommen (plaat 1) van lengte- en gewichtstoeneming in de eerste twaalf maanden doet zien, dat beide in het eerste kwartaal het snelst zijn, om daarna geleidelijk iets langzamer te worden.

Behalve deze sterke groei vinden talrijke andere veranderingen plaats, de allergrootste verandering wel bij de geboorte zelf. Uit een toestand van volkomen afhankelijkheid van de moeder komt de plotselinge overgang tot stand naar een leven van gedeeltelijke zelfstandigheid. Eigen temperatuurregeling en eigen zuurstofvoorziening door middel van de longademhaling zijn reeds twee zware eischen, die aan het aanpassingsvermogen van het jonge lichaam gesteld worden. Daarbij krijgt de huid voor het eerst ten volle zijn taak van beschermende omhulling te vervullen en komt het lichaam ook langs andere toegangswegen, o.a. mond, neus en oogen, in aanraking met schadelijkheden, in het bijzonder met bacterien, waaronder dikwijls reeds ziektekiemen. Geen wonder, dat de allereerste tijd na de geboorte niet zonder ge-

PLAAT. I.

GEWICHT EN LENGTE VAN 0 _ 1 JAAR.



KG.	LEEFTIJD.	cM.
3,3	GEBOORTE	50
3,1	3 DAGEN	
3,3	1 WEEK	
4 _	1 MAAND	54
4,8	2 MAANDEN	57
5,55	3 ,,	60
6,2	4 ,,	63
6,8	5 ,,	65
7,4	6 ,,	67
7,85	7 ,,	69
8,3	8 ,,	71
8,7	9 ,,	73
9,1	10 ,,	74
9,5	11 ,,	75
9,9	12 ,,	76

varen is en bijzondere oplettendheid en zorg en vooral zeer deskundige hulp noodig maakt.

In het bijzonder geldt dit voor te vroeg geboren, niet voldragen kinderen, wier onrijpe organen de aanpassing aan de eischen van het leven buiten de moeder nog moeilijker maken.

Van eigenlijke „rijpheid" is natuurlijk ook bij den voldragen pasgeborene nog geen sprake. De geheele groei en ontwikkeling tot den volwassen mensch is een rijpingsproces, nu eens meer geleidelijk, dan weer meer met schokken, van volkomen afhankelijkheid tot volkomen zelfstandigheid. Tijdens deze geheele groeiperiode is het menschelijk lichaam kwetsbaarder dan nadien, maar hoe dichter bij de geboorte hoe meer. Het kind heeft dan de moeder het meest noodig, in de eerste plaats voor de natuurlijke voeding, verder voor de regeling van de juiste lichaamstemperatuur door kleeding en dek, zoo noodig met kunstmatigen warmtetoevoer, voor het zuiver houden van de huid en verder voor het afweren van de gevaren van omringende besmettingen. De aard van deze zorgen, die hier achtereenvolgens besproken zullen worden, ondergaat een geleidelijke verandering naar mate de baby ouder en dus iets zelfstandiger wordt, maar daartegenover ook meer contact met de buitenwereld gaat krijgen.

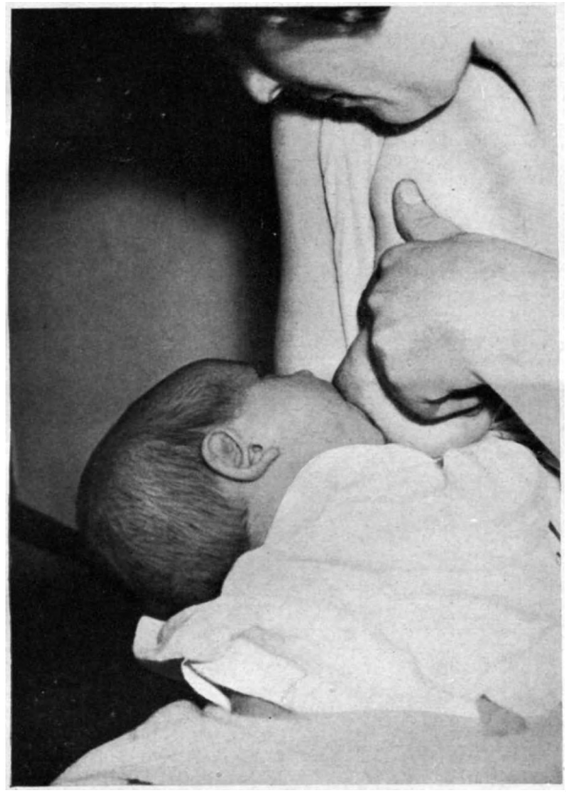
Voeding en voedingstechniek. In het tweede halve etmaal (soms vroeger, zelden later) begint de borstvoeding, althans behoort deze te beginnen. Veel melk wordt er op dat oogenblik door de zogklieren nog niet geproduceerd, vooral bij een eerste kind, zoodat de eerste borstvoedingen meestal nog meer het karakter van oefeningen voor het kind (en de moeder) dragen dan van echte maaltijden. Sommige kinderen hebben deze oefening bijzonder noodig: het zijn de zoogenaamde luie drinkers, die het op den duur nog zeer goed kunnen leeren. Niet minder hebben de borsten van de moeder den prikkel van het zuigen noodig, die de zogklieren tot volle activiteit brengt.

Den eersten en dikwijls nog den tweeden dag wordt de zuigeling aangelegd, wanneer hij zich meldt, meest vijf à zes maal per etmaal.

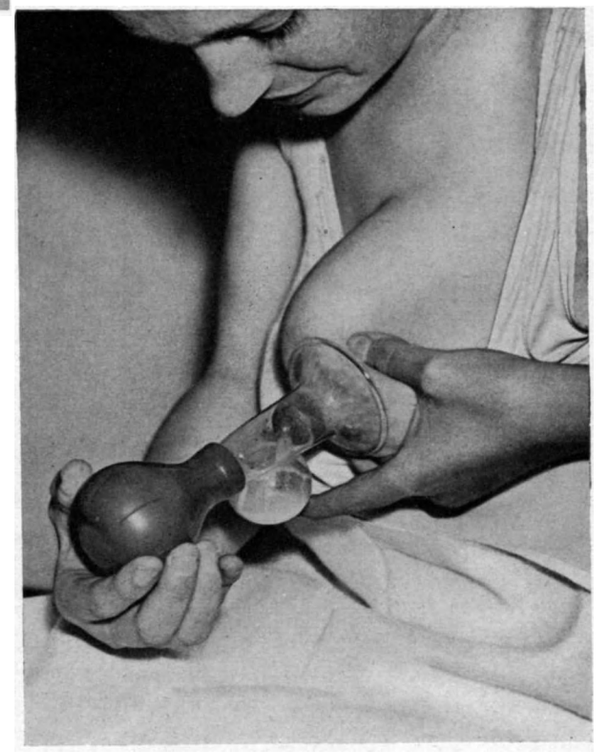
Daarna wordt reeds tot een vasteren regel overgegaan, waarbij in den beginne een regeling met zeven à zes voedingen per etmaal om de drie of drie en een half uur het meest gevolgd wordt. Zoodra de zogafscheiding goed op gang gekomen is en het kind voldoende drinkt, hetgeen door regelmatige weging vóór en na de voeding het best te controleeren is, heeft het voordeel, over te gaan op een regeling van vijf voedingen om de vier uur.

Om dat goed drinken van den pasgeborene en daarmee het welslagen van de borstvoeding te bevorderen, zijn enkele voorwaarden te vervullen. In de eerste plaats moet het kind goed aangelegd worden, zoo, dat het hoofd rust in de holte van de gebogen arm van de moeder aan den kant, waar de borst gegeven wordt (zie afbeelding 1.). De andere hand van de moeder brengt dan de tepel geheel in den mond van het kind, waardoor de zuigreflex goed opgewekt wordt, en draagt er gelijktijdig zorg voor, dat het neusje goed vrij gehouden wordt. Houden de zuigbewegingen te vroeg op, dan is even heen en weer bewegen of terugtrekken van den tepel meestal voldoende, om de baby aan zijn plicht te herinneren. Aan den anderen kant dient ervoor gezorgd te worden, dat de maaltijd niet te lang duurt en het kind dus geen rust en slaap te kort komt. Een kwartier is als regel voldoende en twintig minuten moeten behoudens uitzonderingsgevallen den grens vormen. Meestal wordt telkens slechts één kant gegeven en den volgenden keer de andere kant. Na de voeding wordt de tepel even met een steriele wat met dagelijks ververscht gekookt water afgeveegd. Hetzelfde ook vóór de voeding te doen, is minder noodzakelijk, als de moeder zeer zindelijk is op eigen lichaam. Het uitvegen van den mond van de baby is zelfs als regel een fout te noemen en mag alleen onder bijzondere omstandigheden op doktersvoorschrift gebeuren.

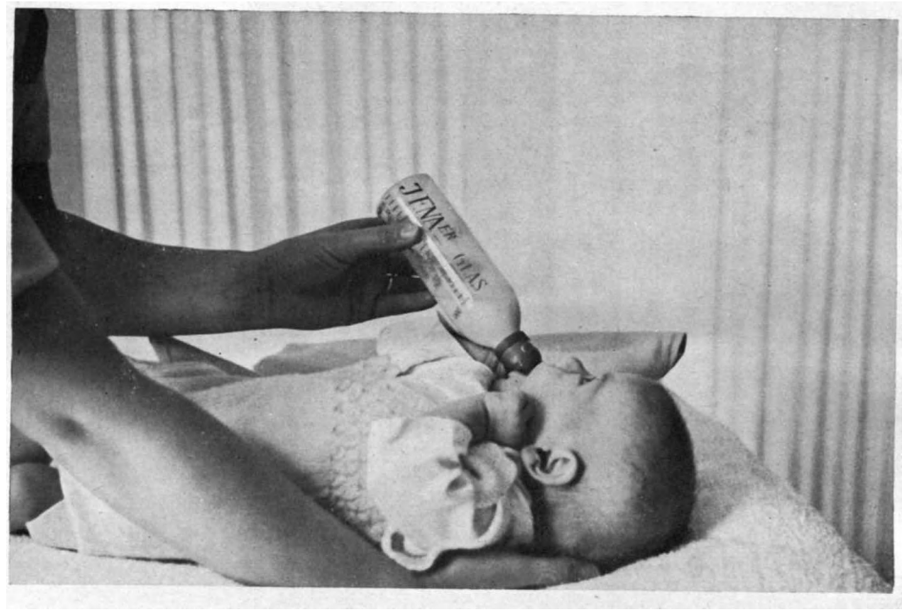
Drinkt de zuigeling de borst niet leeg, wat in den beginne veel voorkomt, later meest alleen bij kleinere of grootere stoornissen, dan moet niet geaarzeld worden, de borst verder kunstmatig te ledigen. Dit kan met een borstpompje door de moeder zelf zeer goed gebeuren, mits zij



Afb. 1



Afb. 2



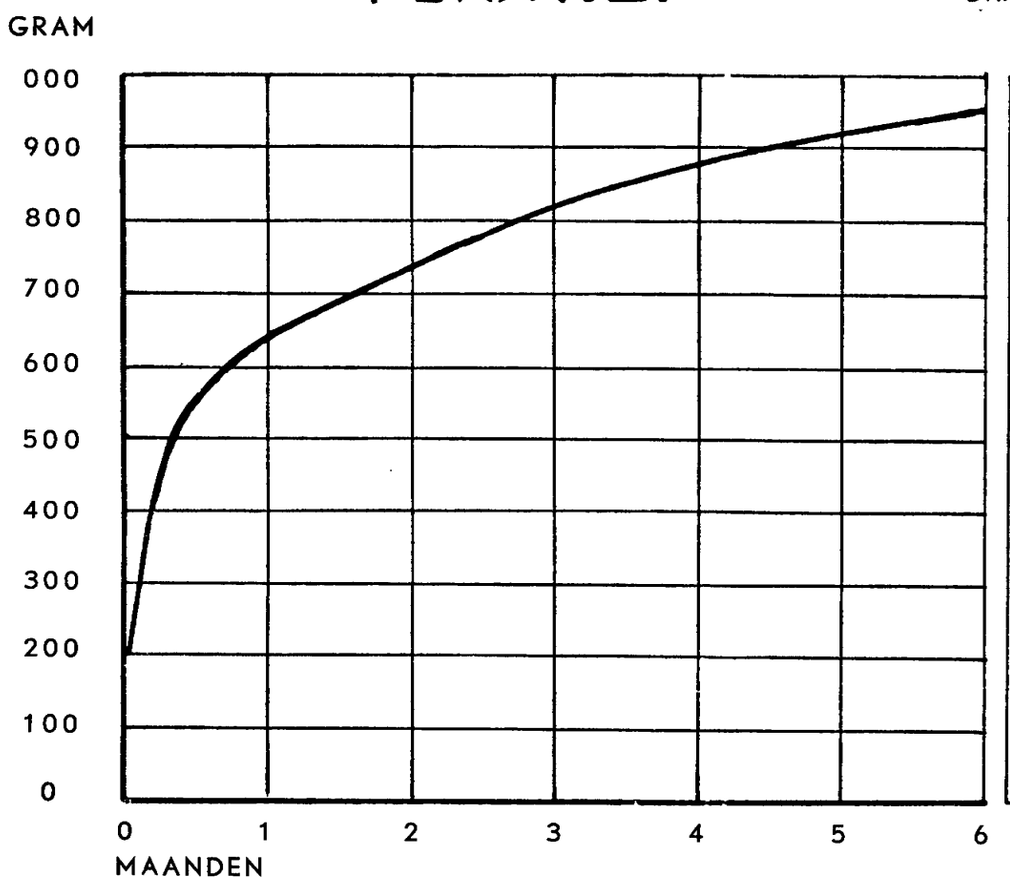
Afb. 3

de techniek (door rythmisch zuigen het drinken van het kind nabootsen) even geleerd heeft (zie afbeelding 2). Zogstuwing, een van de voornaamste oorzaken van mislukking van de borstvoeding, wordt daarmee voorkomen.

Het dringendste heeft de pasgeborene de moedermelk noodig. Voor hem vooral is het ook dààrom het best, door eigen moeder gevoed te worden, omdat haar melk het meest aan zijn behoeften aangepast is. De eerste melk, het colostrum, is sterk geel gekleurd en anders van samenstelling dan de latere melk. Behalve de eigenlijke voedende bestanddeelen komen er o.a. stoffen in voor, die den teeren pasgeborene eenige bescherming verleenen tegenover bacterieele gevaren. Dergelijke afweerstoffen heeft de moeder ook vóór de geboorte op het kind overgedragen en zoo biedt de moederlijke bescherming nog in den gevaarlijken eersten tijd van het leven een compensatie voor het gebrekkig vermogen van den zuigeling, zelf zijn afweerstoffen te vormen. Iedere moeder, ook diegene, die haar vorig kind niet heeft (meenen te) kunnen zoogen, moet dit daarom althans den eersten tijd na de geboorte, zoo noodig met hulp van zogpomp of tepelhoedje, doen, tenzij ernstige ziekte het verhindert. Schiet de zogafscheiding te kort, dan is aanvulling van het ontbrekende toch verre te verkiezen boven volledig onnatuurlijke voeding. Deze bijvoeding, die in de eerste week of tien dagen na de geboorte nog geen melk behoeft te bevatten, wordt dan bij voorkeur met een lepeltje na de borst gegeven, om het zuigen aan de borst zoo krachtig mogelijk te laten blijven. Hiernaast zijn in een kromme (plaat II) afgebeeld de hoeveelheden zog, die na den tienden dag (in den beginne loopen de hoeveelheden nog verder uiteen dan later) gemiddeld per etmaal door een gezond borstkind van normaal gewicht worden gedronken. Kleinere, en daardoor lichtere kinderen drinken als regel naar verhouding van het lagere gewicht minder. Slechts wanneer de werkelijk gedronken dag-hoeveelheden belangrijk (meer dan 25 %) naar beneden of naar boven van de gemiddelde afwijken, is dat een

PLAAT. II.

GRAMMEN MOEDERMELK PER ETMAAL.



HOEVEELHEID ZOG, DOOR EEN NORMAAL BORSTKIND GEMIDDELD PER ETMAAL GEDRONKEN.		
2	DAGEN	200
5	,,	420
10	,,	540
1	MAAND	640
2.	MAANDEN	740
3	,,	820
4	,,	880
5	,,	920
6	,,	960

reden, om medischen raad in te roepen. Daarbij is te bedenken, dat de hoeveelheden bij verschillende maaltijden onderling sterk verschillen (eerste en tweede maaltijd als regel het grootst, derde en vierde meestal het kleinst) en dat ook opeenvolgende dagen lang geen gelijke drinkquanta behoeven te toonen. Komt de baby dan ook bij wekelijksche weging aan, dan is er alleen dàn reden om de borstmaaltijden te wegen, als de wekelijksche gewichtstoeneming eenige weken belangrijk onder het gemiddelde (zie kromme I) is gebleven.

Onder normale omstandigheden is er in de eerste drie maanden geen aanleiding iets in de regeling van de borstvoeding te veranderen en wordt de zuigeling dus als regel vijf maal om de vier uur (of ter wille van de nachtrust van de ouders om de $3\frac{3}{4}$ uur) aangelegd. Een kind, dat aldus drie maanden uitsluitend borstvoeding heeft gekregen, heet in de statistieken van Nederlandsche consultatiebureaux een volledig borstkind, hetgeen echter niet bedoelt te zeggen, dat voortzetting van de borstvoeding na dien termijn geen nut meer zou hebben en deze met gelijke veiligheid door fleschvoeding te vervangen zou zijn!

Na de eerste drie maanden is het echter wel goed, iets aan de borstvoeding toe te voegen en wel een kleine hoeveelheid ($\pm$ twee maal 5 cc) sinaasappelsap of tomatensap, na de vier maanden gecombineerd met twee maal $\frac{1}{4}$ banaan (of met twee maal een eetlepel geschaafde appel) en buiten de zomermaanden bovendien een middel, dat tegen Engelsche ziekte beschut (in Nederland b.v. Dohyfral, Davitamon of levertraan). Bij overvloedige borstvoeding is er overigens in het eerste halfjaar nog geen dringende reden, om tot andere bijvoeding over te gaan, behalve bij te vroeg geborenen, die trouwens altijd in hun eerste levensjaar onder deskundige contrôle behooren te staan. Na het eerste halfjaar heeft echter ieder gezond borstkind eenige afwisseling in zijn menu noodig en wel in den vorm van een pap in de plaats van een der borstvoedingen; meestal wordt hiervoor de vierde maaltijd gekozen en dan bij den laatsten maaltijd het kind aan beide borsten aangelegd. Het heeft voordeel, in deze eerste papvoeding vleesch- of groenten-

bouillon te verwerken, zoowel om het gehalte aan nuttige stoffen als om de geheel nieuwe smaak, waaraan het kind niet te laat gewend moet worden (b.v. 150 cc (groenten-)bouillon* en 50 cc melk met 10 gr griesmeel en 5 gr suiker, vijf minuten doorgekookt onder roeren). Spoedig daarop wordt ook een afgestreken eetlepel gezeefde groenten** of tomaat in deze voeding gegeven, vervolgens weer een borstmaaltijd vervangen door een melkpap, zoodat dan tusschen de zeven en acht maanden de voeding b.v. als volgt is ingericht: eerste, derde en vijfde voeding de borst aan beide kanten, tweede voeding 150 cc melk en 50 cc water met 10 gr. tarwebloem en 7½ gr suiker, vierde voeding 150 cc bouillon met 10 gr griesmeel en daarin resp. een afgestreken eetlepel (= 25 gr) groenten- en aardappelpuree en 2½ gr boter en erna een halve banaan (of twee eetlepels = 50 gr geschaafde appel) met sap van een vierde sinaasappel, of erdoor 50 cc tomatensap. Achtereenvolgens worden dan de andere borstmaaltijden eveneens door melkpap vervangen (en tevens de hoeveelheden groenten, aardappel en fruit nog verhoogd), zoodat normaliter de zuigeling met tien maanden volledig gespeend is. Ziekten en zeer warm weer kunnen aanleiding geven, om het spenen even op te houden.

Op den leeftijd van tien maanden en dikwijls al iets eerder komt het kind dan op vier maaltijden (om de vier uur) per etmaal, b.v. eenmaal 30 gr brood, 150 cc melk, 50 cc water, 5 gr boter en 10 gr suiker; tweemaal 250 cc pap van samen 400 cc melk, 100 cc water, 25 gr rijstebloem, 20 gr suiker en 1 beschuit; eenmaal 40 gr groenten-, 40 gr aardappelpuree, 10 gr boter, 75 cc bouillon en daarna een banaan (of 100 gr geschaafde

* Een goed recept voor bouillon is het volgende: 50 gr. runder- of kalfspoulet met ¼ Liter water en een mespunt zout twee à drie uur koud laten staan, dan half uur zacht doorkoken met een paar blaadjes groene groenten en een worteltje en vervolgens door een zeef gieten.

** Als groenten komen in den beginne het meest in aanmerking spinazie, stoofsla bloemkool, worteltjes, andijvie en doperwtjes in den zomer; Savoijekool, spruitjes, Brusselsch lof, boonenpuree en appelmoes in den winter. De groenten moeten met zoo weinig mogelijk water opgezet en na het koken niet afgegoten worden.

appel) met sap van een halve sinaasappel of 20 cc ander vruchtensap.* Intusschen heeft de baby, die nu bijna zuigeling-af is, meestal reeds zes tanden gekregen, n.l. de twee middelste snijtanden in de onderkaak tusschen de zes en acht maanden en vier snijtanden in de bovenkaak spoedig na elkaar, de middelste het eerst, tusschen de acht en tien maanden; nog voor het einde van het eerste levensjaar te volgen door de ontbrekende snijtanden in de onderkaak.** Er is geen bezwaar tegen, het nieuw-verworven bezit al spoedig te laten oefenen door het brood niet meer tot pap te weeken of door na dezen maaltijd op een korstje ervan of op een half biscuitje te laten bijten (opletten op verslikken!). De zuigeling, die door welke oorzaak ook, niet of niet geheel aan de borst gevoed kan worden, kan bij fleschvoeding zeer goed gedijen, mits deze voeding met kennis van zaken (en dus liefst door een dokter) geregeld wordt. De voeding die dan de voorkeur heeft, is het best voor ieder geval en iederen leeftijd afzonderlijk vast te stellen en zal dus hier niet nader besproken worden.*** Een algemeene regel is echter wel,

* De hoeveelheden zijn opzettelijk niet in kopjes en lepels, maar in cubieke centimeters en grammen opgegeven, om contrôle met maatglas of zuigflesch en weegschaal mogelijk te maken. Het spreekt vanzelf, dat deze contrôle voor een gezond kind niet dagelijks meer noodig is, wanneer eenmaal de hoeveelheden bekend zijn.

** Vertraging in het tandenkrijgen kan een verschijnsel zijn van Engelsche ziekte, maar is tegenwoordig nog vaker aan den aanleg toe te schrijven, in sommige families opvallend sterk aanwezig.

*** Drie voedingen, die in voedingswaarde ongeveer met moedermelk overeenkomen, zijn de volgende:

1. Botermeelsoep, bestaande uit 2/5 koemelk en 3/5 botermeelpap. De botermeelpap wordt bereid door 30 gr. boter met 30 gr. tarwebloem bruin te fruiten en hierbij geleidelijk en onder roeren 600 cc kokend water en 24 gr. suiker te voegen.
2. ¾ Aangezuurde melk, ¼ water. De aangezuurde melk wordt bereid door ¾ l koemelk met 7½ gr rijstebloem te koken en daaraan 37½ gr suiker of dextrine-maltose toe te voegen en, na afkoeling, 6 gr melkzuur 75 % of 3½ gr citroenzuur in iets water opgelost. Gemakkelijk is ook, i.p.v. dextrine-maltose en citroenzuur na afkoeling 42 gr citrotrinose (Scholten), in warm water opgelost, toe te voegen.
3. Botermeel-karnemelk, bereid door 15 gr boter met 15 gr tarwebloem bruin te fruiten en hieraan toe te voegen 1 l karnemelk, die tevoren gekookt is met 10 g rijstebloem en 40 gr suiker of dextrine-maltose.

dat pasgeborenen en jonge te vroeg geborenen moedermelk noodig hebben, desnoods dus van een andere moeder, die van haar teveel kan afstaan of wier oudere zuigeling reeds gedeeltelijk gespeend kan worden. Bij de bereiding van de kunstmatige voeding zal het van het gekozen voedsel, van het jaargetijde en van de omstandigheden in huis afhangen, of de maaltijden dadelijk na het koken over vijf flesschen verdeeld worden of de geheele voeding in een kan gegoten en bewaard wordt, afgedekt door een schoon schoteltje. In beide gevallen moet de kokende voeding snel (in stroomend water) afgekoeld en vervolgens koel ('s zomers het best in een ijskast) bewaard worden. Voor iedere voeding wordt dan de flesch, het best een flesch van 200 gr inhoud en van glas, dat snelle temperatuurswisseling verdraagt, in warm water op lichaamstemperatuur (tegen het ooglid of met enkele druppels op de handrug controleeren) gebracht en van een goed schoone speen met gaatje van de juiste grootte (zoo, dat bij het omkeeren van de flesch de voeding er vrij langzaam uitdruppelt) voorzien. De flesch moet nooit in den wieg neergelegd, maar steeds tijdens de voeding met de hand vastgehouden worden, zoo, dat de hals van de flesch steeds gevuld blijft (zie afbeelding 3). Na de voeding wordt de zuigeling, voor zoover hij niet in den wieg gevoed is, dadelijk daarin teruggelegd en vervolgens flesch en speen ruim met schoon water omgespoeld. Bij het opvolgen van de door den dokter gegeven voorschriften is er steeds rekening mede te houden, dat de gemakkelijk gaande flesch minder verzadigingsgevoel geeft dan de moeilijker gaande borst en dat dus na het ledigen van de flesch dikwijls even protest volgt zonder dat daaruit blijkt, dat de voeding onvoldoende geweest is. Slechts weegschaal en algemeene indruk van het kind kunnen hierover beslissen. In het algemeen wordt trouwens veel huilen van den zuigeling te licht aan honger toegeschreven. Veel vaker zijn lichte stoornissen van anderen aard en vooral constitutie-eigenaardigheden daarvan de oorzaak.

Kleeding en huidverzorging. Hoe belangrijk ook de rol is, welke de voeding bij de lichamelijke verzorging in het eerste levensjaar speelt,

een goed begrip omtrent de juiste kleeding en huidverzorging is evenzeer noodzakelijk. De kleeding moet voldoen aan den eisch, dat zij samen met het dek van den wieg, het warmteverlies voldoende tegengaat, daarbij niet te sterk de vochtverdamping belemmert, de huid niet irriteert en de bewegingen van den zuigeling voldoende mogelijk laat. De huidverzorging omvat althans in het eerste halfjaar en onder normale omstandigheden een dagelijksche reiniging, liefst bad, en verder een reiniging bij iederen maaltijd van die lichaamsdeelen, die door urine en ontlasting besmet worden. Deze reiniging moet ook alweer zoodanig gebeuren, dat geen schadelijke huidprikkeling het gevolg kan zijn.

In de eerste week na de geboorte vereischt het baden bijzondere voorzorgen in verband met de navelstomp, die na het onderbinden en doorknippen van den navelstreng is achtergebleven en die een steriel verband noodig heeft. Dat baden is evenwel werk van de kraamverzorgster en niet van de moeder. Deze neemt als regel niet voor de derde week dat werk zelve over en dan behoort de navel reeds volledig dicht te zijn. Het vochtig blijven van den navel, dat meestal op een niet geheel genezen zijn van de navelwond wijst, is reden, er een dokter naar te laten kijken en datzelfde is reeds eerder het geval, indien de omgeving van den navel rood is. Veel komt ook voor, dat de navel uitpuilt, soms alleen doordat de huid zich een eindweegs over den streng heeft voortgezet („huidnavel"), soms ook door een navelbreukje. Een ernstig iets is zulk een navelbreukje niet, daar het groote neiging heeft, om vanzelf dicht te gaan en zeer zelden tot beklemming van de breuk aanleiding geeft. Toch is het goed, er even naar te laten kijken, omdat de genezing door een eenvoudige behandeling bevorderd kan worden.

Als tijd van het dagelijksche bad wordt als regel gekozen een half uur vóór de tweede voeding, dat is dus meestal 's morgens om half tien. Nu vaste waschtafels steeds meer algemeen worden, is het zeer practisch, deze behoorlijk ruim te kiezen en dan tevens als badje voor de baby te

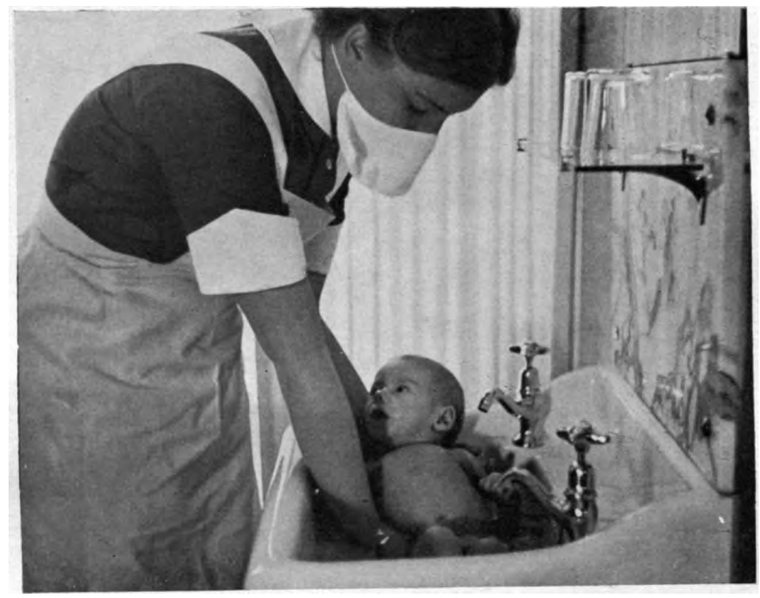
benutten (natuurlijk telkens na grondig schoonmaken!). Ontbreekt een geschikte waschtafel, dan is een babybadje of een teil te gebruiken en deze te vullen met water van 37° Celsius. De zuigeling wordt dan op een helptafel naast het badje vlug uitgekleed en vervolgens (op een zeil of hospitaallinnen, waarover een handdoek of luier) ingezeept met overvette zeep en lauw water, waarbij zorg gedragen wordt, dat de zeep niet in oogen, neus, mond en ooren binnendringt. Dan wordt alles in het badje door de moeder met een spons in de rechterhand goed afgespoeld, terwijl haar linker hand onder schouders en nek van de baby zorg draagt, dat het gezichtje goed boven water blijft (zie afbeelding 4). Het bad zelf duurt niet langer dan twee minuten en dan wordt het kindje op de helptafel terug gelegd en daar met een voorverwarmde zachte badhanddoek zorgvuldig afgedroogd, daarna in de plooien gepoederd met talk (niet laten stuiven!) uit een poederstrooier en dan in voorverwarmde schoone kleertjes aangekleed. Wanneer de baby iets ouder is, is het dagelijksche bad de aangewezen gelegenheid, om er even mee te spelen en hem wat gymnastiek te laten maken, zoo mogelijk in de zon.

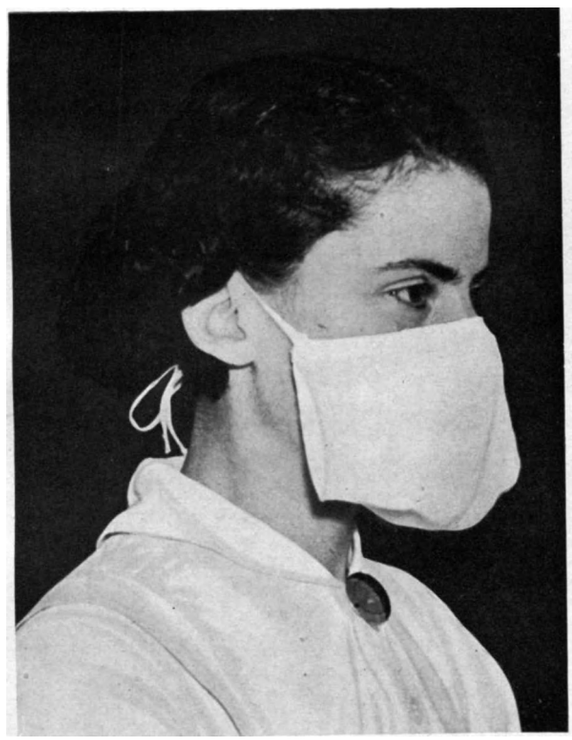
Het kleeden kan op verschillende manieren en met verschillende stoffen goed gebeuren, mits aan de reeds genoemde voorwaarden voldaan wordt. Bij den jongen zuigeling voldoet o.a. het volgende systeem goed, zonder extra duur te zijn:

A. Eerste halfjaar: dun wolletje of kamizooltje; katoenen hemdje; een, later twee, „tetra"-luiers, in driehoek gevouwen; wollen luier; katoenen truitje; de eerste vier à zes weken bovendien een navelbandje.
   Deze kleertjes om en om van voren en van achteren gesloten; geen kleertjes, die over het hoofd behoeven aangetrokken te worden.

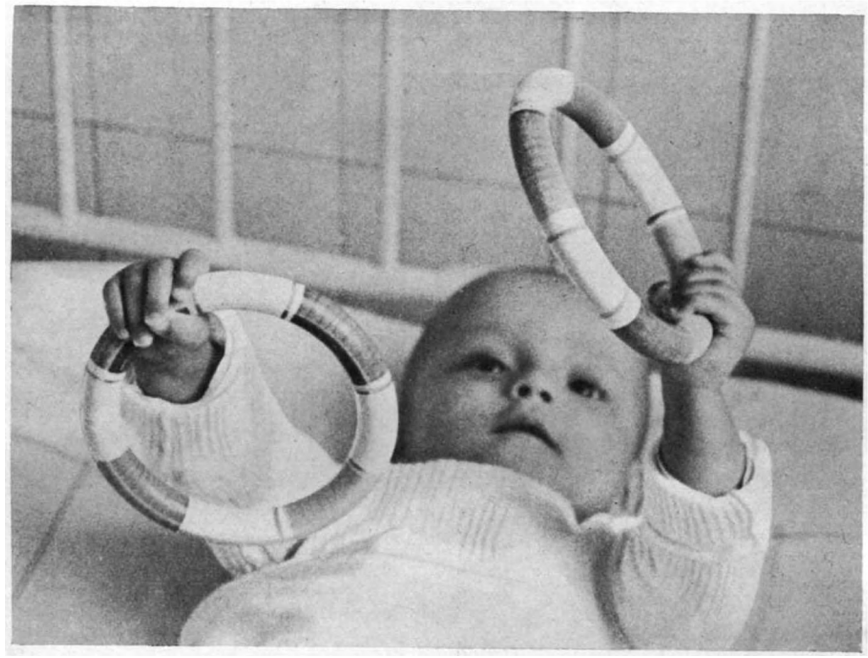
B. Tweede halfjaar: dun wolletje of kamizooltje; katoenen hemdje; twee „oogjes"-luiers, in rechthoek gevouwen; wollen luierbroekje (geen gummi-broek!); truitje of katoenen kruippakje.

Afb. 4





Afb. 5



Afb. 6

Afb. 7

Bij warm weer: wolletje; één luier; luierbroek; dun katoenen kruippakje.

Het spreekt vanzelf, dat men uitsluitend veiligheidsspelden van goede kwaliteit en voldoende grootte moet gebruiken en dat luiers en kleertjes na het wasschen zeer goed uitgespoeld moeten worden, zoodat geen zeep daarin achterblijft.

Alleen in de eerste week of twee weken na de geboorte en verder bij koude kamer (onder 14° Celsius) is een warme kruik in den wieg, in een kruikezak en dan nog op eenigen afstand van de voetjes, noodig. Als dek is slechts bij koele kamer een dubbele, anders een enkele, wollen deken het beste, terwijl bij warm weer met een lakentje alleen volstaan kan worden.

Hitte kan een zeker zoo groote vijand van den zuigeling zijn als koude. Het jonge kind is nog niet zoo goed in staat zijn lichaamstemperatuur in warmte en koude op een normaal peil te handhaven. Bij oververhitting bestaat een vergroote neiging tot darmstoornissen, bij onderkoeling werken alle organen trager en wordt ook het zuigen minder, waardoor een ondervoeding de afkoeling nog verder in de hand kan werken. Herkenning van deze toestanden door het aanleggen van een koortsthermometer (in het rectum) en het nemen van de juiste maatregelen, deze laatste in het geval van onderkoeling door een arts voor te schrijven, zijn dan dringend noodzakelijk.

Voorkoming van infecties. Niet juist is, wat veelal nog gemeend wordt, dat afkoeling tot verkoudheid leidt en dat tocht in dit opzicht bijzonder gevaarlijk is. Verkoudheden zijn infectieziekten, die bij zuigelingen ontstaan na besmetting door een verkouden volwassene of ouder kind, bij den wieg gekomen zonder den voorzorgsmaatregel van een voor mond en neus gebonden doek of viervoudig hydrophile-gaas (zie afb. 5). Wel is juist, dat onderkoeling na een dergelijke besmetting de gevaren nog grooter maakt dan ze voor een zoo jong kind toch reeds zijn en dat vooral de kans op een longontsteking erdoor vergroot wordt.

Het is vooral de moeder, die bij de eerste aanwijzing, dat zij verkouden wordt, hoe licht ook, tot gewoonte moet hebben, zulk een doek of gaas voor neus en mond te dragen bij het helpen van haar kind. Voor haar is dat een klein ongemak, voor haar kind misschien een gespaard blijven voor een ziekte, die zoo al niet een levensgevaar dan toch een ernstig beletsel bij het zuigen beteekent. Andere menschen, voor de verzorging van den zuigeling niet onmisbaar, blijven tijdens verkoudheid of keelontsteking beter geheel uit zijn buurt.

Voor de voorkoming van infectieziekten zijn deze maatregelen, naast een zorgvuldig geregelde (borst-)voeding en nauwkeurige huidverzorging, de voornaamste. Het wiegekind is nog betrekkelijk gemakkelijk buiten contact met infectieziekten (waaronder, na tuberculose, kinkhoest als een der gevaarlijkste te noemen is) te houden en dat is in het eerste levensjaar dan ook een belangrijk onderdeel van de lichamelijke verzorging. De plaats, waar de wieg staat, moet ook hiernaar gekozen worden.

Als tweede middel van bescherming tegen infectieziekten is er de enting, waarvan die tegen pokken bij voorkeur in het eerste levensjaar wordt toegepast, desgewenscht al in het tweede kwartaal en bij borstkinderen althans vóór het spenen. Er zijn gevallen, waarin medisch bezwaar tegen de pokkenenting bestaat, zoodat voor ieder geval afzonderlijk de goedkeuring van den dokter gevraagd moet worden. Op deze betrekkelijk zeldzame gevallen na is de pokkenenting op den zuigelingenleeftijd een lichte ingreep, die bij hooge uitzondering bij een normaal kind door meer dan een zeer licht ziekzijn gevolgd wordt. Er bestaat dan ook vrijwel volledige medische eensgezindheid ten aanzien van de wenschelijkheid van een veel meer algemeene inenting tegen pokken in het eerste levensjaar dan tot dusverre toegepast werd. Behalve de vaccinatie in engeren zin heeft ook die tegen diphterie zijn nut bewezen, maar daar deze enting meer in het tweede dan in het eerste levensjaar wordt verricht, zal op de bijzonderheden ervan eerst in het volgende hoofdstuk ingegaan worden.

Ook tegen tuberculose kan de weerstand door een enting in het eerste levensjaar, bij voorkeur vlak na de geboorte, verhoogd worden. Deze enting wordt vooralsnog in ons land alleen toegepast, wanneer in het gezin van den zuigeling een tuberculoselijder moet verblijven en minstens eenige weken na de geboorte ieder contact met dezen lijder onmogelijk gemaakt kan worden.

Hoe nuttig al dergelijke maatregelen ook kunnen zijn, toch is niet te vergeten, dat een prima conditie van den zuigeling nog de beste waarborg biedt voor een goede weerstand tegenover infecties, die toch niet altijd vermeden kunnen worden. Deze prima conditie wordt bij een normale zuigeling bereikt door hem de natuurlijke of anders een zeer goed geregelde kunstmatige voeding te geven, de noodige rust, goede kleeding en dekking, een goede plaats voor zijn wieg en, last not least, een vriendelijke, evenwichtige verzorgster.

Omtrent de ligging werd reeds gezegd, dat deze zoo gekozen moet worden, dat de zuigeling niet in voortdurend contact met alle huisgenooten leeft. Van groot belang is ook, dat hij (in wieg of wagen onder muggengaas) zooveel mogelijk buiten is en in de kamer een frissche, lichte plaats krijgt. Tegen buiten zijn, indien daarvoor gelegenheid bestaat, is eigenlijk alleen bezwaar bij regen, bij harden wind en bij temperatuur beneden het vriespunt of boven 25° Celsius, als het binnenshuis koeler is. Natuurlijk moeten kleeding en dekking naar buiten-temperatuur en luchtbeweging geregeld worden, zoodat het kind noch bleekblauw van de koude wordt en koude voetjes krijgt, noch gaat transpireeren van de warmte. Het veel buiten brengen is 's zomers een zeer goed middel, om door de straling van de lucht of (voorzichtig beginnend!) ook zon op de armen en beenen Engelsche ziekte te voorkomen. Ongetwijfeld is echter het wennen aan temperatuursverschillen bovendien goed, om den weerstand van een gezond kind nog te verhoogen. Het is daarbij niet noodig, hem in een wagen rond te rijden, al kan het voor een iets ouderen zuigeling nut hebben, op deze wijze aan nieuwe indrukken te

wennen. Niet ongewoon is, dat een wat gevoelig kind tijdens of na het eerste buiten zijn wat onrustig is en dat door huilen uit. Dit is een aanwijzing, dat hij geleidelijk aan deze verandering aangepast moet worden, hetgeen vergemakkelijkt kan worden door hem in den beginne onder het bladerdak van een boom te plaatsen. Een goede leeftijd, om met het buiten staan te laten beginnen, is zes weken, al kan deze termijn bij gunstig weer straffeloos iets vervroegd worden.

Waarnemingen:

Het geboortegewicht bedroeg:

De resultaten van de wekelijksche weging desgewenscht op plaat I in kromme brengen.

De lengte bedroeg bij de geboorte:

De resultaten van de maandelijksche meting desgewenscht op plaat I in kromme brengen.

Was er reden, eenige dagen achtereen alle borstvoedingen te wegen? Zoo ja, gaf het resultaat hiervan aanleiding, iets aan de voedingsregeling te veranderen?
Het gevonden gemiddeld drinkquantum kan op plaat II ingevuld worden.

Leeftijd waarop voor het eerst met bijvoeding is begonnen:
Waarin bestond deze?

Leeftijd waarop met de borstvoeding is opgehouden:
Regeling van de voeding tusschen de eerste bijvoeding en het volledig spenen:

Regeling van de voeding na het spenen:

Op welke leeftijden zijn successievelijk de acht snijtanden doorgekomen?

Hebben zich in het eerste levensjaar infecties of andere stoornissen voorgedaan, en, zoo ja, is de oorzaak hiervan bekend geworden?

Tegen pokken is geënt op den leeftijd van ....maanden.
Heeft zich hierbij eenig ziekteverschijnsel voorgedaan?

Verdere bijzonderheden:

HET TWEEDE TOT EN MET VIERDE LEVENSJAAR

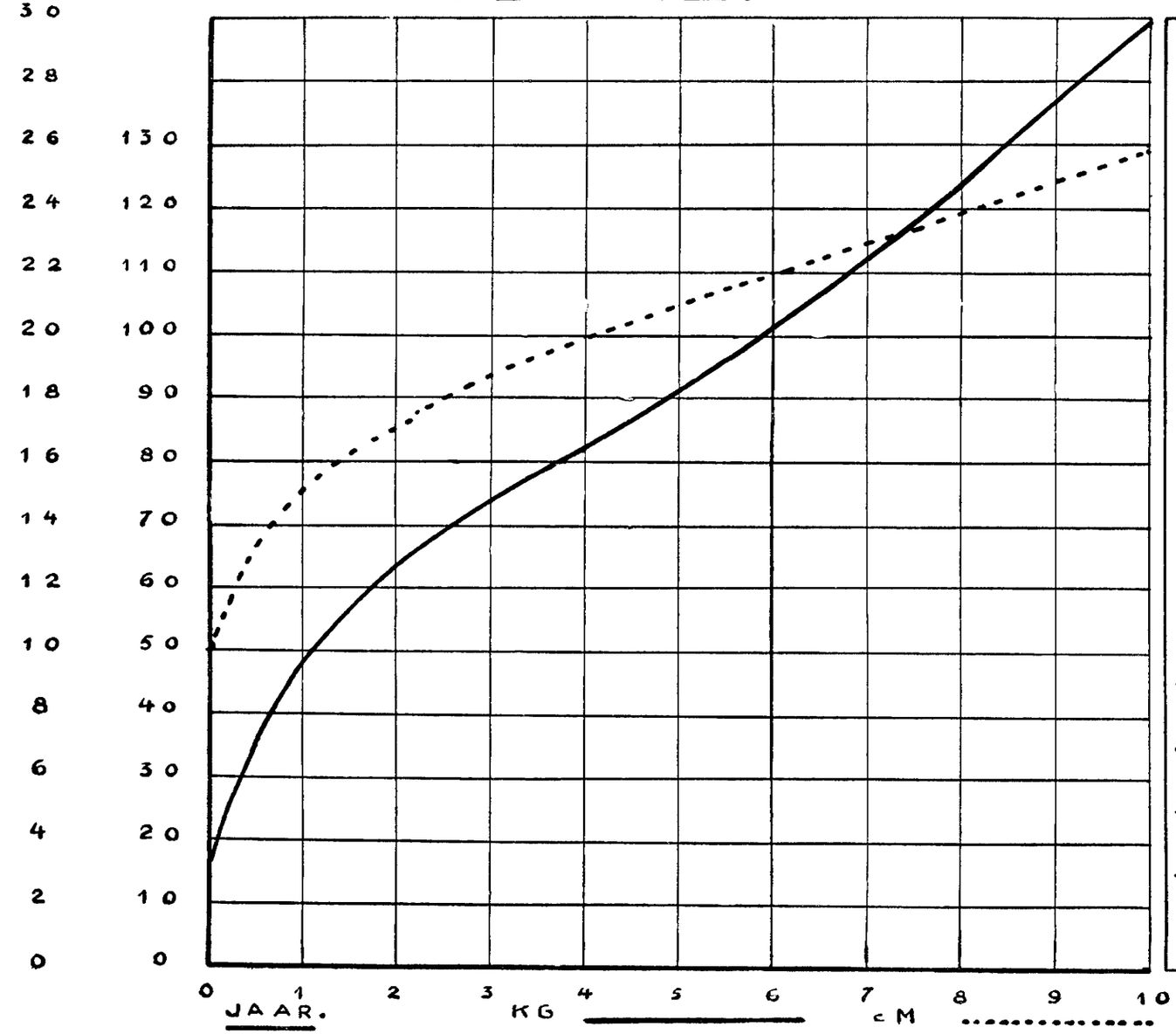
Zooals de hiernaast afgebeelde krommen (plaat III) doen zien, vindt in deze leeftijdsperiode een verdere vertraging in lengtegroei en gewichtstoename plaats. De ronde vormen van den zuigeling, gevolg van een ruim ontwikkelde onderhuidsche vetlaag, blijven ten deele nog bewaard. Toch geeft het naar verhouding sterker groeien van beenen en armen dan van hoofd en romp reeds een iets slankeren lichaamsbouw. Meer nog dan in het eerste levensjaar worden verschillen in type duidelijk: smalle en dan meestal magere kinderen met een licht beenderstelsel gaan zich onderscheiden van zwaarder gebouwde kinderen; verschillende overgangen en nuances komen reeds voor. Grootendeels berusten deze verschillen op een uiteenloopenden aanleg; andere levensomstandigheden en ook voeding kunnen er mee van invloed op zijn. Het is echter goed te weten, dat de medische mogelijkheden, om den groei te versnellen of den lichaamsbouw forscher te maken, zeer beperkt zijn.

Normaal is het wijdbeens staan en loopen in het tweede levensjaar, ook in deze jaren het met eenigszins holle lendenen staan, waardoor de buik naar voren komt. Meestal is het voetgewelf nog weinig ontwikkeld, waardoor de afdruk van de voet aan platvoet kan doen denken, en staan de knieën wat naar binnen. Deze neiging tot X-beenen, die dus niet op Engelsche ziekte behoeft te berusten, al kan ze daardoor versterkt worden, neemt als regel tot het derde jaar toe, om daarna langzamerhand weer minder te worden. Het melkgebit wordt verder aangevuld met 4 kiezen op den leeftijd van twaalf tot vijftien maanden, vier hoektanden tusschen vijftien en achttien maanden en nog eens vier kiezen omstreeks de twee jaar. Hoewel ook hierin kleine vertragingen en onregelmatigheden bij gezonde kinderen niet zeldzaam zijn, zijn ze toch minder veelvuldig dan die in het doorkomen van de acht snijtanden.

In het algemeen kan men wel zeggen, dat de kleuterleeftijd ten op-

PLAAT. III.

GEWICHT EN LENGTE VAN 0 _ 10 JAAR.



KG.	LEEFTIJD.	cM.
3,3	0 JAAR	50
7,4	½ ,,	67
9,9	1 ,,	76
12,8	2 ,,	86
14,8	3 ,,	94
16,5	4 ,,	100
18,25	5 ,,	105
20,25	6 ,,	110
22,5	7 ,,	115
25 _	8 ,,	120
27,5	9 ,,	125
30 _	10 ,,	130

zichte van den zuigelingenleeftijd vooral daarin verschilt, dat de lichamelijke verzorging eenvoudiger is geworden, met uitzondering misschien van de bescherming tegenover infectieziekten, maar dat de geestelijke verzorging, de opvoeding, meer opmerkzaamheid vraagt. De lichamelijke verzorging moet daarmee echter een harmonisch geheel vormen en door het voorkómen van stoornissen in de lichamelijke gezondheid de gunstigste omstandigheden scheppen voor een voorspoedige geestelijke ontwikkeling.

Voeding. Het steeds volledíger melkgebit en de meer geoefende spijsverteringsorganen maken het mogelijk, meer vaste voeding te geven en in het menu ook eenige afwisseling te brengen, zoodat dit geleidelijk meer in overeenstemming kan komen, ook wat de tijden betreft, met dat van het overige gezin. Brood zonder korst wordt al spoedig, voordat de vier eerste kiezen volledig doorgekomen zijn, zonder veel moeite droog gegeten. Het middageten blijft beter het geheele tweede levensjaar nog gezeefd. De melk wordt nog iets verder verminderd, gaat een halve liter daags niet meer te boven en daartegenover kan bij de meeste kinderen wel een rauw ei-dooier of een half gekookt ei aan het menu toegevoegd worden. Dit wordt dan bij voorbeeld aldus:

8 uur: twee sneedjes van 20 gr brood zonder korst, elk met 5 gr boter en 5 gr suiker (of honing of gelei); beker met 175 cc melk;

10.30 uur: sap van een sinaasappel of 30 cc vruchtenmost * met water tot 100 cc en 10 gr suiker, uit een bekertje te drinken;

12 uur: 50 gr gezeefde groenten of tomaat en 50 gr fijngemaakte aardappel met een ei-dooier, 5 gr boter en 75 cc bouillon; een banaan of geschaafde appel of peer na;

* Zeer aanbevelenswaardig, indien sinaasappelen niet te verkrijgen mochten zijn, is een most met constant hoog gehalte aan vitamine C, zooals die tegenwoordig uit binnenlandsch fruit bereid en onder den naam C-most in den handel gebracht wordt.

15.45 uur: een beschuit, geweekt in 75 cc melk en 50 cc thee met 7½ gr suiker;
18.30 uur: als om acht uur.

Omstreeks de achttien maanden, wanneer ook de hoektanden verschenen zijn, kan met vleesch begonnen worden en is ook in het fruit meer afwisseling te brengen. Het middageten wordt dan b.v. als volgt:

12 uur: 75 gr. gezeefde groenten en 75 gr. fijngemaakte aardappel met 15 gr vleesch of visch of een half ei en 15 cc (een juslepel) half-vette jus; 75 cc bouillon of water uit een bekertje; een banaan of appel of peer of vijftien druiven zonder schil en pit.

Er is ook geen bezwaar tegen, den groentenmaaltijd 's avonds om 18.30 uur te geven en dus om te wisselen met den laatsten broodmaaltijd.
Vóór den leeftijd van twee en een half jaar kan het brood (ook bruinbrood en vooral volkorenbrood) reeds met de zachte korst gegeven worden en is het zeven van de groenten niet strikt noodig meer. Intusschen is ook geleerd, alle maaltijden zonder hulp te eten, waarbij voor het eten van groenten- en aardappelpuree een lepeltje met dwars bevestigde steel goede diensten bewijzen kan. Dat alleen eten vermindert tevens de kans, dat onder eenige pressie gegeten wordt, wat steeds te vermijden is, daar het tot tegenzin aanleiding kan geven. Mocht een enkelen keer niet met de gewone graagte gegeten worden, dan moet men niet aarzelen, het bord weg te nemen en tot den volgenden maaltijd te laten wachten.
De normale eetlust van een gezond kind, dat aan een geregelde leefwijze gewend is en ook verder juist opgevoed wordt, is een betrouwbare aanwijzing, dat de hoeveelheid voedsel, die het krijgt, de juiste is. Wegingen zijn hiervoor niet zoo geschikt meer, daar het gewicht ook normaliter dikwijls te groote schommelingen vertoont; alleen bij grootere tusschenpoozen, b.v. om de maand of de drie maanden, heeft

men er houvast aan. De hier opgegeven hoeveelheden voedsel zijn als gemiddelden te beschouwen en dus een leiddraad, waarvan zoowel naar beneden als naar boven wel eens afgeweken moet worden. Fout is echter, de hoeveelheden van dag tot dag en van maaltijd tot maaltijd telkens te veranderen. De eenmaal vastgestelde juiste maat kan geruimen tijd onveranderd blijven.
Hier volgt nog een schema voor een kind van vier jaar:

8 uur: twee sneedjes van 25 gr. (bruin) brood, elk met 5 gr boter; 1 met 10 gr. jonge kaas, 1 met 10 gr koek of schijfjes appel, enz.; beker met 75 cc melk, 100 cc thee, 7½ gr. suiker; (tweemaal per week een zachtgekookt ei);

10.30 uur: sap van een sinaasappel of 30 cc C-most met water tot 100 cc en 7½ gr suiker; 1 biscuitje;

12.30 uur: 100 gr groenten of tomaat, 100 gr aardappel (liefst in de schil gekookt), 25 gr vleesch of visch en 20 cc half-vette jus (eventueel water met marmite en boter); 75 cc water; een banaan of peer of appel of andere vrucht na;

15.45 uur: beker met 50 cc melk, 75 cc thee, 5 gr suiker; een biscuitje

18 uur 2½ sneedje van 25 gr (bruin) brood, met per sneedje 5 gr boter; 1 met 5 gr. pindakaas, 1½ met 5 gr suiker (met geraspte cocos), honing of jam per sneedje; beker met 175 cc melk.

Verboden in het menu van den kleuter zijn, buiten specerijen en alcoholica, slechts weinig spijzen en dranken. Minder gewenscht zijn nog, vooral in den beginne, van groenten snijboonen en bruine en witte boonen met schil, (niet de puree!), van vleeschspijzen worst en spek, van fruit meloen, ananas, ongezeefde roode bessen en voor sommige kinderen aardbeien. Nagerechten behooren nog een zeer kleine plaats op het menu in te nemen en taart, gebakjes, slagroom en ijs in het geheel niet gegeven te worden. Het tusschentijds en zonder bijzondere aanleiding (belooning) geven van snoeperij is een veel verbreide slechte

gewoonte, welke, behalve op eetlust en spijsvertering, ook op het gebit een ongunstigen invloed heeft.

Reiniging. Een gezond gebit is, ook medisch gezien, voor een kind een kostbaar bezit. Door steeds een goed geregelde en afwisselende voeding te geven, in den winter aangevuld met levertraan, hoogtezonbestraling of een ander middel tegen Engelsche ziekte, door snoepen niet tot een gewoonte te maken en door geregeld schoonhouden van het gebit kan men de aantasting daarvan krachtig tegengaan. Met het poetsen van de tanden wordt het best omstreeks de twee en een half jaar begonnen, zoodra twaalf tanden en acht kiezen doorgekomen zijn; met een klein niet te hard borsteltje en water worden dan iederen avond, al spoedig ook 's morgens, de tanden en kiezen zorgvuldig afgeborsteld en met een slokje water (dat in den beginne nog doorgeslikt wordt) wordt nagespoeld. Zelfs de beste zorg kan echter niet met zekerheid iedere aantasting voorkomen en daarom is vanaf het derde jaar een periodieke contrôle van het gebit, even goed als van den verderen gezondheidstoestand, zeer aan te bevelen. Ten onrechte wordt wel eens gemeend, dat gaatjes in het melkgebit niet voor vulling in aanmerking komen, zeer tot schade niet alleen van dat en van het blijvende gebit, maar van de geheele gezondheid. Kleine gaatjes zijn gemakkelijk zonder pijn te vullen en een goed opgevoed kind laat zich bij den tandarts rustiger helpen dan menige volwassene.

De reiniging van de huid kan na beëindiging van het eerste levensjaar al spoedig iets vereenvoudigd worden. Zoolang nog niet volledige zindelijkheid is bereikt, is volhouden van het dagelijksche bad nog zeer aan te bevelen, maar daarna kan met een bad twee maal per week worden volstaan en is het bij die gelegenheid verschoonen van de onderkleeding als regel ook voldoende te noemen. Dat voor iederen maaltijd de handjes goed met zeep en water gewasschen moeten worden, spreekt eveneens vanzelf. Voor het voorkómen van ingewandswormen is dit laatste, samen met het niet geven van onvoldoende gewasschen rauwe worteltjes, sla, aardbeien, enz. wel de voornaamste

maatregel. Verder moet de kleuter niet spelen op een met aarde verontreinigde vloer, en, zoolang hij nog kruipt, liefst niet buiten een looprek met schoon matras of zeil als onderlaag.

Kleeding. In de kleeding wordt de luier al gauw door een broekje vervangen. Onnoodig is, de onderkleeren van wol te nemen en voor de veel verbreide meening, dat het gevaarlijk zou zijn, een eenmaal aan wol gewend kind plotseling katoen op de huid te laten dragen bestaat geen grond. Vele moeders zijn overbezorgd ten aanzien van de kleeding van hun kind en zoeken ten onrechte in onvoldoend warme bedekking een der hoofdoorzaken van ziekten op dezen leeftijd. De kleeding moet voldoen aan den eisch, dat het kind het er niet koud in krijgt, maar moet overigens zoo luchtig mogelijk gekozen worden. Bij buiten zijn in den winter is een wollen slobbroek en een jasje over de gewone kleeding heen een practische dracht en zijn bij vriesweer wollen handschoenen en b.v. een ijsmuts over de ooren noodig. In den zomer daarentegen is het beter de kleeding weinig bedekkend te kiezien, niet alleen om warmtestuwing te voorkomen, maar ook om de huid voldoende aan de zon bloot te stellen. Een katoenen speelpakje met bloote armen en beenen en als onderkleeding alleen een dun kamizooltje en onderbroekje is voor den jongen kleuter bij zomerweer een geschikte dracht (afbeelding 6). Bij warm weer is zelfs alleen een badpakje of zonnepakje nog te verkiezen; echter moet de tevoren steeds bedekte huid niet ineens te veel zonbestraling krijgen, om verbranding te voorkomen.

Aandacht verdient ook de vraag, welk schoeisel op jongen leeftijd de voorkeur verdient. Zoolang het kind nog niet los loopt, zijn schoentjes niet anders dan een versiersel, dat beter weg te laten is. Ook daarna is, zoolang de kleuter in de box verblijft, het dragen van schoenen niet noodig. Alleen bij het loopen op den vloer en vooral buitenshuis kunnen schoenen niet meer gemist worden en dan dienen zij ook goeden steun aan den voet te geven, maar tevens niet zwaar te zijn. Lage rijgschoentjes („molières") met buigzame leeren zolen voldoen

in het algemeen goed en het is beter, deze niet te duur te nemen, maar wel goed passend, dan zóó duur, dat het kind ze lang moet dragen, eerst te groot en tenslotte te klein. Het is verder goed voor de ontwikkeling van spieren en banden van de voet en van het voetgewelf, om het kind in schoon zand met bloote voeten te laten spelen en zoodra hij iets ouder is, hem dagelijks wat voetoefeningen te laten maken (op de teenen loopen, enz.). Nooit moeten steunzolen of schoenen met verhooging anders dan op voorschrift en volgens aanwijzingen van een arts gegeven worden.

Lichaamsbeweging en rust. Lichaamsbeweging is voor den kleuter nuttig en noodzakelijk. Ook zonder eenig initiatief van buitenaf zal hij reeds zijn spieren op verschillende wijzen oefenen door rollen, kruipen en loopen, door op stoelen en op de schoot te klimmen en zich daar weer af te laten glijden, enz. Het is echter goed, aan dezen natuurlijken drang eenige leiding en richting te geven, gedeeltelijk in den vorm van gymnastiek (zonder toestellen), gedeeltelijk in den vorm van spelletjes; het een is trouwens voor het kind niet scherp van het ander gescheiden. Het stoeien van de ouders met hun kind, het tegen den vader op mogen loopen tot boven op de schouders, omhoog gegooid en weer opgevangen worden, het op de handen mogen loopen, terwijl de beenen vastgehouden worden, dat alles is even goed lichaamsoefening als spel en heeft dus ook als zoodanig nut.

Tegen overdrijving moet evenwel gewaakt worden en dat wel speciaal, wat het stoeien van de ouders met hun kind betreft. Vooral tegen den tijd van het slapen gaan moet in het belang van een goede nachtrust veel inspanning en opwinding vermeden worden en is een rustige bezigheid te prefereeren. Ook verder moet met eenige oplettendheid vermeden worden, dat het jonge kind zich, b.v. met oudere kinderen, die al meer kunnen, te veel vermoeit en moeten de slaaptijden ruim genomen worden. In het tweede levensjaar wordt meestal na het morgenbad nog een uur geslapen (b.v. van half tien tot half elf), verder tusschen half een en half vier en tusschen zeven uur en half acht het kind

in bed gelaten, met alleen omstreeks half elf even opnemen voor het potje. In het derde levensjaar is als regel het morgendutje vervallen. Geleidelijk kan dan de middagrust iets ingekrompen worden, maar tot het vierde is daar beter nog niet van af te zien.

De tijden van spelen en vooral van lichaamsbeweging worden het best zooveel mogelijk in de buitenlucht doorgebracht, vooral in den tijd van half elf tot twaalf uur, die het rijkst aan zonnestraling is, maar in den zomer toch ook nog den tijd tusschen vier en zes uur. Bij de bespreking van den zuigelingenleeftijd is er al op gewezen, dat de zon een rijke bron van gezondheid voor het jonge kind is, waarvan een ruim, zij het ook voorzichtig, gebruik gemaakt moet worden. Het zou niet goed zijn, hem de eerste zomersche, zonnige dagen van Mei al de volle 3½ uur in een badpakje in de zon te laten spelen. Ruim voldoende zijn dan al tweemaal een half uur in de zon en den verderen tijd òf met iets meer aan in de lichte schaduw van een boom òf binnen. Enkele maanden later, wanneer de huid geleidelijk bruin geworden is, kan alleen een enkele maal de warmte nog een bezwaar zijn tegen lang in de zon blijven. Hoewel de tijden van buiten zijn in het bijzonder voor lichaamsbeweging bestemd blijven en het rustige spelen in het algemeen het best gaat in het eigen speelhoekje, kan het bij mooi weer toch nuttig zijn, ook in de tuin of op een ruim balcon of plat dan een dergelijk speelhoekje in te richten.

Voorkoming van infecties. Het voorkómen van besmettingen door het vermijden van contact met infecties, op den zuigelingenleeftijd een uiterst belangrijke maatregel, is ook in deze jaren nog niet te verwaarloozen, maar heeft toch niet meer dezelfde overwegende beteekenis. Het noodzakelijke spelen met leeftijdgenooten en vooral het gaan naar de kleuterschool brengt onvermijdelijk wel eens contact met verkoudheden, keelontstekingen en andere besmettelijke ziekten met zich mede, al kan ongetwijfeld een goede contrôle in dit opzicht op de kleuterscholen het gevaar verder beperken dan thans veelal gebeurt. Des te belangrijker wordt daardoor het zoo hoog mogelijk opvoeren

van den weerstand door een gezonden leefregel, waarbij een goede verdeeling van lichaamsbeweging en rust, veel (en niet te dik gekleed!) buiten zijn en bovenal een evenwichtige opvoeding zeker zoo belangrijk zijn als een goede, niet overmatig ruime, voeding.

In de derde plaats komen dan de voorbehoedende entingen, die den weerstand tegen bepaalde ziekten verhoogen. In het tweede levensjaar wordt nog wel tegen pokken geënt, al heeft onder normale omstandigheden het eerste jaar de voorkeur, maar na de twee jaar zou alleen dreigend pokkengevaar de vaccinatie op zoo laat tijdstip nog rechtvaardigen. Anders is het met de enting tegen diphtherie, waarvoor het tweede levensjaar een gunstige periode is, terwijl ook daarna zonder bezwaar geënt kan worden. Vooral in families, waarin diphtherie veel en ernstig voorgekomen is, maar in dezen oorlogstijd ook voor alle gezonde kinderen, is de diphtherie-vaccinatie, (die met onschadelijk gemaakt diphtheriegif en dus niet met serum geschiedt) aan te bevelen. Tegen andere ziekten wordt in ons land niet op grootere schaal ingeënt, met uitzondering van kinderen in de tropen en van hen, die daarheen zullen gaan. In tijden, waarin de besmettelijke kinderverlamming meer dan gewoonlijk voorkomt, wordt door bezorgde ouders dikwijls gevraagd naar maatregelen, die zij zelf, dus afgezien van eventueele overheidsmaatregelen, zouden kunnen nemen om de infectiekansen voor hun kind te verminderen. Hiervoor geldt in bijzondere mate, hetgeen reeds gezegd is over het belang van een verstandigen leefregel voor het verhoogen van den weerstand. Speciaal sterke vermoeienis is onder deze omstandigheden nog meer dan anders te vermijden en verder zal men overbodige reizen, kinderpartijen e.d. liever uitstellen.

Dat het gevaar van infectieziekten verder zeer verminderd wordt door het tijdig inroepen van medische hulp, spreekt wel vanzelf, maar blijkt toch niet steeds voldoende beseft te worden. Dit geldt o.a. ook bij het optreden in het gezin van mazelen, voor den kleuter lang niet altijd een onschuldige ziekte. Onder bepaalde omstandigheden, ter

beoordeeling van den medicus, kunnen mazelen voor het jonge kind zelfs een zoodanig gevaar vormen, dat hij daartegen beschermd moet worden, zoodra bij een (ouder) broertje of zusje de ziekte uitgebroken is. Gelukkig is deze bescherming op een eenvoudige, onschadelijke en doeltreffende wijze mogelijk, mits de ouders goedvinden, dat van hun (ouder) kind, dat zoojuist mazelen doorstaan heeft, twee weken later een kleine hoeveelheid bloed wordt afgenomen. Met het serum daaruit kan n.l. bij een nog maar pas besmet jong kind mazelen tot een hoogstens zoo lichte ziekte teruggebracht worden, dat complicaties niet te vreezen zijn; ook uit deze lichte mazelen blijft de gewone onvatbaarheid over.

Waarnemingen:

De resultaten van de halfjaarlijksche weging en meting desgewenscht op plaat III in kromme brengen.

Op welke leeftijden zijn resp. de vier eerste kiezen, de vier hoektanden en de vier tweede kiezen doorgekomen?

Het dagelijksche menu was op den leeftijd van vijftien maanden als volgt:

Op den leeftijd van achttien maanden werd de volgende wijziging aangebracht:

Op den leeftijd van vier jaar was het dagelijksche menu als volgt:

Lichaamsoefeningen werden in het tweede levensjaar gemaakt in den vorm van:

in het derde in den vorm van:

in het vierde in den vorm van:

De slaaptijden waren op den leeftijd van 1 jaar:

op den leeftijd van twee jaar:

op den leeftijd van drie jaar:

op den leeftijd van vier jaar:

Zijn in het tweede tot en met het vierde levensjaar (besmettelijke) ziekten doorgemaakt en, zoo ja, welke?

Tegen diphterie is geënt op den leeftijd van .... jaar.

Verdere bijzonderheden:

HET VIJFDE TOT EN MET TIENDE LEVENSJAAR

Lichamelijke ontwikkeling. In deze levensperiode verdwijnt, wat in de vorige nog was overgebleven aan rondheid van vormen. De lichaamsbouw is slanker geworden en de meeste kinderen lijken nu zelfs mager; hetgeen dus geen ongerustheid behoeft te verwekken. Lengtegroei en gewichtsvermeerdering gaan zeer gelijkmatig (zie krommen op plaat III); groote omwentelingen in de lichamelijke gesteldheid vinden ook niet plaats.

Door ziekten wordt het kind in deze periode minder bedreigd dan in de vorige, doordat de weerstand tegenover infecties verder ontwikkeld is; de stofwisseling ondergaat bovendien nog niet den invloed van de groote veranderingen, die de volgende periode wel zal brengen. Zeer sterk staat echter ook de lichamelijke toestand in het teeken van het schoolgaan. Gaat het daar goed en vormt de school niet een druk op het kind, ook buiten de schooluren, dan is dit als regel de meest ongestoorde levensphase. Omgekeerd is echter ook een goede lichamelijke gezondheid voorwaarde voor een regelmatig schoolbezoek en voor het met belangstelling en zonder moeite volgen van de lessen.

Bij vrij veel kinderen van dezen leeftijd bestaat een zekere neiging tot zoogenaamde overgevoeligheidsziekten, waarvan het asthma wel de meest bekende is, maar waartoe ook vele andere te rekenen zijn en die alle de eigenaardigheid vertoonen, dat op een kleine schadelijkheid, die van heel verschillenden aard kan zijn, met meer of minder heftige ziekteverschijnselen gereageerd wordt. Hoewel de aanleg bij deze ziekten een groote rol speelt, is ook de beteekenis van leefregel, milieu en levensomstandigheden niet gering. Gunstige regeling van deze factoren kan veel bijdragen tot de genezing en nog meer tot de voorkóming van de overgevoeligheidsziekten. Een gunstige regeling moet echter geenszins zóó begrepen worden, dat van het kind een kasplant moet gemaakt worden; integendeel, een zekere (oogenschijnlijke) onverschilligheid ten aanzien van zijn gezondheidstoe-

stand is verre te verkiezen. Helaas kost het juist ouders van dergelijke kinderen veelal de meeste moeite, zich tegenover hun kind niet bezorgd te toonen.

Als eerste voorbeeld mag genoemd worden de aarzeling, om hem naar school te laten gaan en daarmee aan, niet altijd denkbeeldige, schadelijkheden bloot te stellen. Nu is een enkele maal onder gunstige omstandigheden in huis (goede leiding, leeftijdgenooten) en ongunstige op school (slechte contrôle, onhygiënische inrichting) te verkiezen, deze niet te jong, niet reeds in het vierde levensjaar, te laten bezoeken. In het zesde levensjaar echter is de kleuterschool eigenlijk steeds een gewenschte voorbereiding voor de lagere school en het een jaar uitstellen van deze laatste is hoogstens gerechtvaardigd wegens een slechten gezondheidstoestand, die aan lichamelijke oorzaken en niet aan, door schoolgaan juist te verhelpen, milieu-invloeden is toe te schrijven. Of dit laatste het geval is, zal dan steeds een arts moeten beoordeelen. De terugslag, welke aanpassingsmoeilijkheden in het eerste schooljaar op den lichamelijken toestand kunnen hebben, maakt het zelden noodig, het kind weer van school af te nemen; even afwachten is dikwijls al voldoende en anders is een goed paedagogisch advies meestal wel in staat, de alleen secundair lichamelijke stoornis te verhelpen.

Lichamelijke verzorging. De voeding op den schoolleeftijd behoeft niet principieel te verschillen van die op den kleuterleeftijd en ook de benoodigde hoeveelheid is gemiddeld in de eerste jaren nog niet zooveel grooter. Wel hangt de behoefte vrij sterk af van meer of minder lichaamsinspanning; in mindere mate van de geestesinspanning. Actieve kinderen eten daardoor in de vacanties, waarin zij meer gelegenheid hebben zich veel te bewegen, meer dan in schooltijd; daartegenover bevordert ook een goede en ruime nachtrust de eetlust. Bekend zijn de dikwijls groote hoeveelheden voedsel, die in de vacantiekolonies gegeten worden, vooral indien deze aan zee gelegen zijn, waar de activiteit meest nog sterker gestimuleerd wordt.

Afgezien van dergelijke invloeden, die de voeding vrij sterk moeten wijzigen, is bijvoorbeeld voor een kind van zeven jaar een menu als volgt normaal te noemen:

8 uur: twee sneden à 30 gr (bruin) brood, elk met 5 gr boter, een met 10 gr jonge kaas, 1 met 10 gr koek, schijfjes tomaat of appel; beker met 50 cc melk, 150 cc thee, 10 gr suiker; eenmaal per week een zachtgekookt ei);

12½ uur: 100 gr groenten, 100 gr. aardappel (in de schil gekookt), 40 gr. vleesch of visch, 20 cc half-vette jus; 100 cc pap of 75 gr. pudding als nagerecht; 1 sinaasappel; 75 cc water;

4 uur: 50 cc melk, 100 cc thee, 7½ gr suiker; twee biscuitjes of ¼ ons „studentenhaver";

6 uur: vier sneden à 30 gr. (bruin) brood, elk met 5 gr boter, een onbelegd, een met 5 gr pindakaas, een met 10 gr kaas, haring of leverworst en een met 5 gr jam, appelstroop, hagelslag, e.d.; 150 cc melk; een peer of appel of ander fruit na.

Hoewel minder noodzakelijk dan voor het jonge kind, blijft levertraan (bij tegenzin desnoods door een vitaminepreparaat te vervangen) ook op dezen leeftijd in den winter een nuttige toevoeging aan het gewone diëet. Andere, als „versterkende" aangeprezen middelen hebben onder normale omstandigheden geen zin, zijn dus het best alleen op doktersvoorschrift te geven.

De zorg voor het gebit wordt thans nog belangrijker, daar deze nu de blijvende tanden en kiezen gaat betreffen. Geregeld poetsen is dus een eisch en regelmatige deskundige contrôle niet minder.

De kleeding heeft zich grootendeels aan te passen aan de heerschende mode op school, waarbij een enkele maal het gezonde oordeel van de ouders wel eens regelend zal hebben in te grijpen. Er is evenwel niets óp tegen, als het kind evenals zijn klasgenootjes sportkousen met bloote knieën wil dragen en zomer en winter blootshoofds naar school wil gaan; wel zal bij strenge vorst en grootere afstanden eenige be-

dekking, vooral voor de ooren, niet gemist kunnen worden. Het b.v. laten dragen van een dikke wollen das, wanneer anderen dat niet doen of van lange kousen, „om rheumatiek te voorkomen", is een plagerij waarmee de gezondheid niet gediend is.

Slapen doet het kind nu alleen nog tijdens de nachtrust, daar de middagrust na de vier jaar is komen te vervallen. Op den leeftijd van vijf tot zes jaar is het nog noodig, het wijzertje rond te laten slapen, maar tegen de tien jaar is een nachtrust van elf uur ruim voldoende. Op den schoolleeftijd komt het veel voor, dat het inslapen minder vlot gaat, doordat de geest nog te sterk door de gebeurtenissen van overdag in beslag genomen is. Hoewel het verschijnsel niet verontrustend is, als overigens alles goed lijkt te zijn, en het ook niet juist zou zijn, er merkbare aandacht aan te besteden, kan een lauwe afwassching van het geheele lichaam vóór het slapen gaan wel een gunstigen invloed hebben. Het nut van koude afwasschingen is daarentegen zeer beperkt en deze worden door bepaalde constituties zelfs niet goed verdragen, althans in den winter; zonder medisch advies zijn ze daarom beter niet toe te passen.

Het baden en zwemmen in niet te koud water (niet onder 18°) is daarentegen voor nagenoeg ieder gezond kind goed; alleen beperke men vooral in den beginne de duur van het verblijf in het water meer of minder al naar het water kouder of minder koud is, om geleidelijk, wanneer het kind ouder en meer aan baden gewend is, den duur iets te verlengen. Nauwkeurige cijfers hebben hier, bij de zoo verschillende constituties van schoolkinderen, weinig waarde, maar in het algemeen zal men, uitgezonderd bij warm weer en water boven 22° Celsius, met vijf minuten beginnen en de grens van een half uur niet overschrijden. Aan een niet te lang bad kan uitstekend een zonnebad aangesloten worden, maar ook ten aanzien van den duur hiervan is vooral in den beginne tegen overdrijving te waken.

Andere lichaamsbeweging dan baden en zwemmen moet voor het schoolkind eveneens nuttig en zelfs noodzakelijk geacht worden als

tegenwicht tegen het langdurige stilzitten en de geestelijke inspanning. Van gymnastiek zijn het nog overwegend de vrije oefeningen, afgewisseld door reidansjes of door verschillende balspelen, die in aanmerking komen. Het best gebeuren deze lichaamsoefeningen in groepsverband en onder deskundige leiding.

Voor het iets oudere schoolkind komt reeds de aansluiting bij jeugdvereenigingen, als padvinderij („welpen" en „kabouters") en dergelijke, in aanmerking. Door wandelingen, lichaamsoefeningen en rhythmische dansen onder leiding van ouderen en in de open lucht bevorderen deze buiten schooltijd krachtig de gezondheid van het schoolkind, mits de noodige lichamelijke rust, vooral nachtrust, er niet door in het gedrang komt. De juiste afwisseling van lichaamsbeweging en rust buiten de schooltijden bevordert mede een goede lichaamshouding, al is deze wellicht nog meer afhankelijk van een goede stemming. Bij een kind, dat een slechte houding gaat vertoonen, vooral een ronde rug met naar voren gebogen schouders en holle lendenen, is het zaak het niet bij vermaningen te laten, maar aan vermoeidheid als oorzaak te denken; hetzelfde geldt voor de vooral aan het einde van deze leeftijdsphase meer voorkomende hoofdpijnklachten, die echter, behalve aan (geestelijke) vermoeidheid, o.a. aan gezichtsstoornissen, als bijziendheid, te wijten kunnen zijn en dus medisch onderzoek noodig maken.

In de zomervacantie van het schoolkind, dat teekenen van vermoeidheid heeft gegeven, is een uitzending naar buiten het beste middel voor een snel en grondig herstel. Hieronder is te verstaan een verblijf van tenminste drie weken in een goed geleid kinderhuis of vacantie-koloniehuis aan zee of in een boschstreek of ook wel het eenige weken logeeren op een boerderij. De gunstige werking van een dergelijke uitzending is toe te schrijven aan de gezonde afwisseling van buiten spelen en rusten, een goed geregelde en gevarieerde voeding en aan het ontbreken van nadeelige psychische prikkels. Door het met de ouders in een „gezonde" streek gaan logeeren is de uitzending naar

buiten dan ook geenszins te vervangen: de vreemde leiding, in kinderverzorging bedreven, is er een essentieel onderdeel van.

Waarnemingen:

De resultaten van de jaarlijksche weging en meting kunnen op plaat III in kromme gebracht worden.

De voeding was op den leeftijd van acht jaar als volgt geregeld:

Op welken leeftijd zijn de tanden en kiezen van het melkgebit uitgevallen en op welken die van het blijvend gebit doorgekomen?

Met de eerste zwemlessen is begonnen op den leeftijd van.... jaar en op den leeftijd van .... jaar zijn deze met succes bekroond.

Andere lichaamsbeweging buiten de schooluren in het 9e levensjaar

a. in den zomer:

b. in den winter:

Zijn in de vacanties nog bijzondere gezondheidsmaatregelen, als uitzending naar buiten o.a., genomen en zoo ja, wat was hiervan het succes?

Verdere bijzonderheden:

HET KIND BOVEN HET TIENDE LEVENSJAAR

Hoewel van de geboorte af het meisje en de jongen zoowel geestelijk als lichamelijk duidelijke constitutieverschillen vertoonen, zich uitende o.a. in verschillen in lichaamsbouw, verschillende ziekteneiging en voorkeur voor verschillende bezigheden, behoeft bij de lichamelijke verzorging daarmede weinig rekening gehouden te worden. Na het tiende levensjaar begint dit anders te worden. Voor de meisjes begint dan de praepuberteit, de voorbereiding tot de geslachtsrijpheid. Deze kondigt zich bij haar reeds aan door een versnelling van den groei, waardoor de gemiddeld bestaande kleine achterstand bij de lengte van de jongens ingehaald wordt en omstreeks het veertiende jaar zelfs voor een gemiddelden voorsprong van enkele centimeters plaats maakt. Intusschen is ook (wat geleidelijker) de praepuberteit van de jongens met een groeiversnelling begonnen; doordat de lengtegroei van de jongens evenwel (ook na bereikte puberteit) langer doorgaat, bereiken zij gemiddeld een grootere lichaamslengte dan de meisjes.

De puberteit, de geslachtelijke rijpingsleeftijd dus, duurt bij meisjes ongeveer vanaf het twaalfde tot het zestiende levensjaar, bij jongens vanaf het veertiende tot het negentiende levensjaar. In aansluiting aan den versnelden lengtegroei treedt er, het meest bij de jongens, een krachtige breedtegroei in op; bovendien de ontwikkeling van de lichaamsvormen tot die van volwassen vrouw en man.

In de praepuberteit, soms reeds daarvoor, is het bij meisjes zeer gewoon, dat de schildklier aan de hals een lichte opzetting gaat vertoonen, die in de volgende jaren blijft bestaan en in lichten graad volkomen normaal is te noemen. Eveneens in de praepuberteit reeds komt de eerste aanduiding van de ontwikkeling der borsten, in enkele gevallen met eenige pijnlijkheid gepaard gaande. Spoedig daarop begint zich de typische beharing in de oksel en om de uitwendige geslachtsorganen te vertoonen, terwijl bovendien de versterkte werking van de klieren in deze organen niet zelden tot eenige „witte vloed"

aanleiding geeft, welke onder deze omstandigheden geen andere maatregelen dan wat extra zindelijkheid noodig maakt. Binnen het jaar daarop volgende, meestal, maar lang niet altijd, in het veertiende levensjaar, volgt de eerste menstruatie als een teeken van beginnende geslachtsrijpheid. De bloedingen zijn in den beginne dikwijls nog onregelmatig, duren soms lang, om daarna weer langeren tijd weg te blijven en zijn niet zelden overvloedig. Voor sterk bloedverlies en pijn is natuurlijk medisch advies in te roepen.

Bij jongens kenmerkt zich de beginnende puberteit behalve door de veranderingen in lichaamsbouw en vooral geestelijke veranderingen, eveneens door de typische beharing in oksels en schaamstreek en verder het „omslaan" van de stem. Daarop beginnen ook de onwillekeurige zaadloozingen als zekere aanwijzing voor begonnen geslachtsrijpheid. Meestal vindt dit in het zeventiende levensjaar plaats, maar afwijkingen van dit gemiddelde komen evenveel voor, als dat met het begin van de menstruatie het geval is.

Verzorging in de praepuberteit. De groeiversnelling tegen de puberteit kondigt zich reeds tevoren aan door een toeneming van den eetlust. Het is noodig, daarmee rekening te houden door vergrooting van de maaltijden, maar het is niet noodig en ook niet wenschelijk, aan ieder verlangen naar eten onmiddellijk en op alle tijden tegemoet te komen. Verder moet in deze jaren dikwijls nog meer dan tevoren op goed kauwen gelet en het gebit goed onderhouden worden. Stoornissen in de spijsvertering treden anders bij de groote eischen, aan maag en ingewanden gesteld, betrekkelijk gemakkelijk op. Voor het laatst is nog tot het einde der puberteit een levertraan-toevoeging aan het diëet in den winter wenschelijk, daar, bij sommige jongens vooral, vrij plotseling weer eenige neiging tot ontwikkeling van de Engelsche ziekte kan optreden, die tot verkrommingen in de beenen leidt.

Voor de noodige ontspanning buiten de uren, die aan school en huiswerk gewijd worden, moet minstens zoo veel zorg gedragen worden als in de voorafgegane periode. De schooleischen zijn helaas zoo hoog opge-

voerd, dat het bij vele kinderen moeite geeft, hun gezondheid daaronder niet te doen lijden. Een behoorlijke dosis lichaamsoefeningen als tegenwicht tegenover het vele over de boeken gebogen zitten, dient daarbij zeker op het programma te staan, maar, meer nog dan bij het jongere schoolkind, is een waken van de zijde der ouders tegen overdrijving thans noodig. Met de puberteit begint meestal het verlangen naar uitblinken in sportprestaties te ontwaken en de daaraan verbonden inspanningen vergen licht te veel van een organisme, waarin de stofwisseling groote omwentelingen ondergaat, die aanpassing noodig maken. Vermoeidheid, zich uitend in verschillenden vorm, is dan ook op dezen leeftijd een zeer gewoon verschijnsel. Het is niet noodig, met het oog hierop de overigens zoo nuttige sport (zwemmen, gymnastiek, hockey, voetbal, tennis) te verbieden, maar zwaardere wedstrijdsport (vooral athletiek en wedstrijdroeien) is toch tot na beëindiging der puberteit uit te stellen.

Dat ook een regelmatige en ruime slaap nog noodig is op dezen leeftijd wordt wel eens vergeten, niet alleen ter wille van huiswerk, maar ook van bioscoopbezoek, radio, partijtjes, enz. Een verstandige grens hieraan te stellen, zoowel wat aantal keeren als wat tijdstip van dit later naar bed gaan betreft, is plicht van de ouders.

In het algemeen is het, medisch gesproken, goed, kinderen niet te voortijdig volwassen te verklaren of althans hun leven dienovereenkomstig te laten inrichten. Zonder aan het natuurlijk streven naar zelfstandigheid in den weg te staan, dient toch het ouderlijk gezag zoo lang, tot het kind werkelijk zelfstandig en volwassen is, voldoende te blijven, om over een gezonde leefwijze te kunnen waken.

Waarnemingen:

Wanneer hebben zich de eerste voorboden en daarna verschijnselen van de puberteit geopenbaard en in welke volgorde?

Hebben zich daarbij nog stoornissen of klachten voorgedaan, die medisch advies noodig maakten?

Zijn in en buiten de vacanties nog bijzondere maatregelen ter wille van de gezondheid genomen?

Heeft het noodig geleken, aan sportbeoefening of andere lichaamsinspanning tijdelijk eenige beperking op te leggen?

Verdere opmerkingen:

DE GEESTELIJKE VERZORGING

Dr CHARLOTTE BÜHLER

HET EERSTE LEVENSJAAR

De eerste maand. Een scherpzinnig opmerker zei eens: in de eerste nacht al wordt beslist, of het kind zal worden verwend of dat het verstandig zal worden opgevoed. Dit is natuurlijk overdreven, maar er zit een kern van waarheid in. Wanneer een zuigeling, omdat hij huilt, de eerste nacht uit den wieg wordt genomen en als het mogelijk is gevoed, zal hij nooit doorslapen. Als het maar eenigszins mogelijk is, moet men het pasgeboren kind in de eerste nacht laten huilen, dan zal het in enkele nachten aan rust, slaap en donker gewend raken.

Het wennen aan geregelde voedingstijden van de eerste week af aan is even belangrijk als een goede nachtrust. Het is een wonder, dat een kind, wanneer het ter wereld komt, zuigen kan. Zuigen en slikken zijn zeer ingewikkelde en vermoeiende handelingen, en er zijn altijd weer kinderen die slechts met veel moeite aan het zuigen te krijgen zijn en die steeds weer van uitputting in slaap vallen.

Het pasgeboren kind is buitengewoon schrikachtig en kan sterke prikkels moeilijk verdragen. Sterke geluiden, schel licht, hardhandig oppakken, groote koude of warmte zijn nadeelig. Rust, matige prikkels, regelmaat, orde, zindelijkheid en frissche lucht zijn de voornaamste voorwaarden voor den groei. Maar ook bij de grootste zorgvuldigheid moet men binnen de natuurlijke grenzen blijven en waken tegen overdrijving. Het is een veelvuldig voorkomende en schadelijke overdrijving, een kind op te voeden tot een zoo overdreven zindelijkheid, dat het in de loop van het eerste jaar bang wordt als het zich nat of vuil maakt. Het is een groote kunst, het juiste midden te vinden n.l. het kind niet te zeer te verwennen en het ook niet te streng op te voeden. Beide uitersten hebben dezelfde nadeelige gevolgen. Vriendelijk toespreken en teederheid geven, als men het niet overdrijft, het kind een gelukkig gevoel van zekerheid. Het spel van het kind in de eerste drie levensmaanden bestaat uit vrije beweging van zijn ledematen. Kinderen moeten zoo veel mogelijk gelegenheid

hebben, vrij met armen en beenen te bewegen. Het is een blijk van een normale beheersching van het lichaam, als het kind aan het einde van de eerste maand, op zijn buik liggend, het hoofd nu en dan uit zichzelf korte tijd zal probeeren op te heffen.

Waarnemingen:

Hoe waren de eerste nachten?

Hoe lang slaapt het kind?

Het eerste zuigen:

Is het kind rustig of schrikt het gauw?

Huilt het veel?

Wanneer hief het kind, op zijn buik liggend voor het eerst het hoofd op?

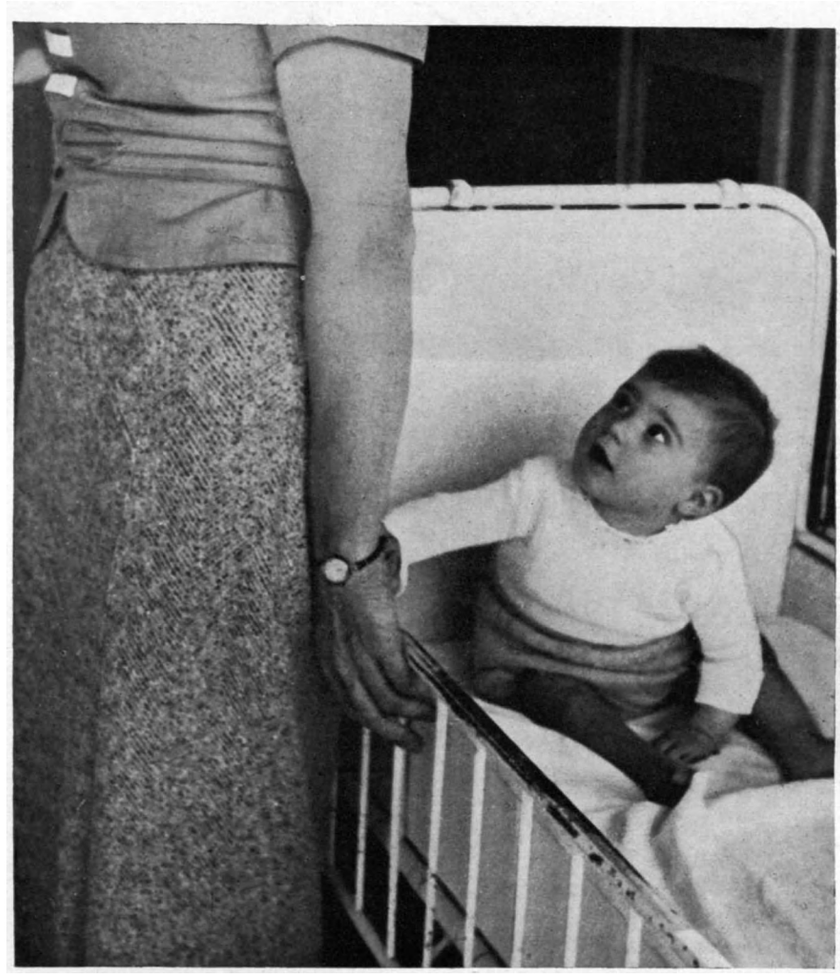
Andere waarnemingen:

De tweede tot vierde maand. De eerste drie maanden worden in den volksmond de domme periode genoemd. Dit is in zooverre juist, dat het kind nog geen blijk geeft van intelligentie of van eenig inzicht in voorvallen en in het verband tusschen de dingen. Maar in den loop van de derde maand begint het kind toch reeds bepaalde indrukken in zich op te nemen. In 't bijzonder begint het dan reeds op de aanwezigheid van menschen op een bepaalde manier te reageeren. Een normale baby van drie tot vier maanden lacht als de moeder erin

slaagt voor een oogenblik den blik van het kind op te vangen of soms al, wanneer het de stem van de moeder hoort. Het kan ook iemand anders zijn, want in dit stadium wordt nog niet de moeder herkend, maar slechts de mensch, en iedereen, die vriendelijk voor het kind is, wordt vriendelijk begroet. Het is zeer belangrijk, van het begin af aan de juiste verhouding tot het kind tot stand te brengen. Het mag er niet aan gewend raken, het middelpunt van het huisgezin te vormen. Anders wordt het voor hem heel moeilijk deze plaats te verliezen, wanneer er later broertjes en zusjes komen, of wanneer twee of drie jaar later de ouders niet meer zoo buitengewoon bezorgd over hem zijn. Jaloezie op broertjes en zusjes begint meestal daarmee, dat een kind in het tweede of derde levensjaar door een nieuw broertje of zusje uit het middelpunt der belangstelling verdreven wordt. Maar toch moet het kind altijd de teederheid van zijn ouders gevoelen en het contact met hen blijven ondervinden. Sommige moeders vervallen in hun angst om het kind te verwennen weer in overdrijving naar den tegenovergestelden kant, meenende dat het goed is, het kind den geheelen dag aan zichzelf over te laten. Dit is even overdreven als het voortdurend bezig zijn met het kind. Bij het wasschen, aankleeden en voeden moet de moeder met het kind praten en ook op andere tijden met hem spelen. Het is bewezen, dat kinderen, waarmee men zich in het eerste en tweede levensjaar liefdevol bezig houdt, zich beter ontwikkelen dan kinderen die totaal aan hun lot overgelaten worden. Toch moet ieder kind van het begin af aan leeren, verscheidene uren per dag alleen te spelen.

Vanaf de tweede tot vierde maand begint het kind voor de wereld om hem heen een actieve belangstelling te krijgen. En wel interesseert het zich het eerst voor klanken en geluiden, verder in 't bijzonder voor licht en kleuren en daarna voor het betasten, vast pakken en in de hand nemen van voorwerpen. Laat men bijv. achter het kind een bel klinken of maakt men een ander geluid dan moet een normaal kind van twee tot drie maanden snel zijn hoofd omdraaien. Een kind

Afb. 8



Afb. 9

Afb. 10

Afb. 11

van drie tot vier maanden moet, wanneer men hem een bonte mengeling van kleuren laat zien, bijv. roode en gele wol, dit met aandacht bekijken. Laat men gelijktijdig een bel klinken en laat men hem die bonte kleuren of een brandend licht zien, dan moet het op die leeftijd de voorkeur geven aan de kleuren en het licht. Na de vierde maand moet het niet alleen naar de kleurige dingen kijken, maar er ook naar grijpen en ze betasten. Omdat het kind plezier heeft in het betasten van voorwerpen en er ook op bijt, moet aan een kind van drie maanden als eerste speelgoed een beenen ring gegeven worden en verder in de vierde maand een eenvoudige kleurige rammelaar aan een ring van celluloid. In de tweede tot vierde maand moet het kind nu en dan op de buik gelegd worden, en het moet dan eerst het hoofd en daarna ook de schouders uit zichzelf opheffen en omhoog houden. Het mag niet ingepakt zijn maar vrij kunnen spartelen en alle lichaamsdeelen beet mogen pakken. Ongeveer de helft van alle zuigelingen zuigen in dezen tijd op hun vingers. Dat mag niet belet worden. Bij een normaal kind verdwijnt het duimzuigen aan het eind van 't eerste of in den loop van het tweede jaar. Het kind mag geen speen in den mond krijgen. Vanaf de tweede maand, en dikwijls vroeger al, brengt de baby, wanneer zij goed uitgeslapen is en genoeg gedronken heeft, geluiden voort, die sterk verschillen van de huilgeluiden. Meestal zijn het eerst gorgelende R-geluiden, daarna volgen alle andere klanken en nog later ook klankgrepen als da, la en mam. Het voortbrengen van deze klanken is in het begin een spel, dat als een goede vooroefening voor het spreken te beschouwen is en dat men door vriendelijk toespreken moet bevorderen.

Waarnemingen:

Wanneer lacht het kind voor het eerst?

Bij het hooren van een stem of bij het aankijken?

Wanneer en hoe toont het kind zijn belangstelling voor geluiden, licht en kleuren?

Wanneer pakt het kind voor de eerste keer actief een voorwerp vast?

Wanneer houdt 't voor de eerste maal, op zijn buik liggend, hoofd en schouders omhoog?

Zuigt het op de duimen?

Wanneer begint het geluidjes te maken?

Andere waarnemingen:

De vijfde tot tiende maand. Bij een kind van drie maanden is het hooren, bij een kind van vier maanden het zien, bij een kind van vijf tot acht maanden het grijpen de voornaamste bezigheid. In dezen tijd heeft een baby voornamelijk belangstelling voor het grijpen naar voorwerpen; zij wil deze in de handen om en om draaien en ze met de handen en soms ook met den mond betasten. Het kind betast het oppervlak van de voorwerpen en daarom moet het verschillende soorten van voorwerpen in handen krijgen, een gummipop, die piept als men erop drukt, een dier van fluweel en een dier dat in 't bad meegenomen kan worden. Als het kind acht maanden is, moet het een beweegbare rammelaar van celluloid hebben, waarvan de steel en de bal ten opzichte van elkaar bewogen kunnen worden, omdat het kind er nu belangstelling voor heeft, hoe de deelen aan de voorwerpen verbonden zijn. Om dezelfde reden moet een kind van tien maanden een kleine metalen bel krijgen, waaraan het kan onderzoeken hoe de klepel in de bel bevestigd is. Een blijk van een normale ontwikkeling is, dat het kind van de zevende maand af met beide handen tegelijk speelgoed vasthoudt en beweegt of de twee deelen van een voorwerp ten opzichte van elkaar beweegt. Het kind onderzoekt vele verschillende bewegingen. Het schudt en slaat met de voorwerpen en in de tiende maand gooit het vaak zijn speelgoed uit bed, niet om zijn moeder te ergeren, maar omdat het bezig is de beweging van het gooien te onderzoeken. Daarom moet men hem het speelgoed teruggeven en moet men het kind niet misschien voor straf zonder speelgoed laten zitten. Speelgoed is voor het kleine kind hetzelfde wat schoolboeken later zijn: het leert daardoor, wanneer het tenminste het juiste speelgoed is. Het komt er niet op aan, dat het kind veel en kostbaar speelgoed heeft, maar dat het enkele eenvoudige maar juist gekozen voorwerpen krijgt. De zevende tot tiende maand is een periode waarin een normaal kind zeer bewegelijk wordt. Het wil zitten, kruipen en staan. Tot al deze oefeningen moet het in de juiste verhouding gelegenheid hebben.

Diezelfde maanden zijn dààrom van zeer groote beteekenis, omdat in deze tijd het geheugen en de intelligentie zich sterk ontwikkelen. Vele moeders en kindermeisjes leeren de kinderen op dezen leeftijd allerlei kunststukjes en bewonderen het kind steeds weer, wanneer het deze vertoont. Deze dressuur is niet zeer aanbevelenswaardig. Aan den anderen kant moet men zich nu reeds meer dan tevoren met het kind bemoeien en met hem praten, want weldra zal het uit zichzelf zijn eerste woord zeggen. Een eenvoudige geheugentest voor kinderen van negen tot tien maanden is het volgende: men legt wat speelgoed voor het kind neer en bedekt dat snel met een doek. Een kind van negen tot tien maanden zal direct het speelgoed onder de doek zoeken, terwijl een jonger kind dadelijk vergeet dat het daar ligt en er niet meer naar zoekt.

In dezen tijd ontstaat een nauwer contact tusschen het kind en de menschen om hem. Het kind wil graag in gezelschap zijn en niet alleen en het wil graag dat men zich met hem bezig houdt. Het begrijpt de uitdrukking in de stem en op het gezicht van de menschen en zoowel de slechte stemming als de nerveusheid van de moeder kunnen in deze periode gemakkelijk op het kind overgedragen worden. Gelijkmatige vriendelijkheid is daarom van het grootste belang.

In de zevende tot de achtste maand krijgen wij soms een periode van zenuwachtigheid waarin sommige kinderen plotseling weer veel gaan huilen, hetgeen deels met het tanden krijgen samenhangt, deels echter een andere oorzaak heeft; het kind begint nu n.l. voorstellingen te krijgen en te droomen. Daarom zijn sommige kinderen bang in 't bad, die vroeger nooit bang waren. Ook slapen sommige kinderen in dezen tijd onrustiger. Het is daarom noodig dat men het kind met veel begrip behandelt en ontziet.

Waarnemingen:

Wanneer greep het kind voor het eerst naar speelgoed?

Wat voor speelgoed heeft het kind en waaraan geeft het de voorkeur?

Wanneer begint het te zitten, te kruipen en te staan?

Geheugenprestatie:

Tiende tot dertiende maand. In de tiende maand, niet eerder, moeten er pogingen aangewend worden om het kind tot zindelijkheid en zelfstandigheid op te voeden. Het moet er nu toe aangespoord worden, te kennen te geven, wanneer het zijn behoefte moet doen, maar het moet niet berispt of bestraft worden wanneer het nat is. Ook moet het probeeren zijn lepel zelf vast te houden, de flesch of het kopje mee vast te houden, enz. In de tiende tot dertiende maand begint het meerendeel der baby's te loopen, te spreken en de eerste bewijzen van intelligentie te geven. Sommige kinderen ontwikkelen zich langzamer op het een of andere gebied. We beschouwen het nog als normaal wanneer het begin van het spreken en van het loopen ongeveer in de twintigste maand valt. Met kinderen die binnen dien tijd nog niet met spreken en loopen begonnen zijn, moet men zich tot een deskundige om advies wenden. De vertraging in hun ontwikkeling kan verschillende innerlijke en uiterlijke oorzaken hebben en hoe vroeger de ouders een arts of consultatiebureau opzoeken des te gemakkelijker is het, hen te helpen. Wanneer het kind voor de eerste keer een klank uit om een persoon of een voorwerp aan te duiden of te krijgen, kan men dat als het begin van het spreken beschouwen. Mamma is in de meeste gevallen het eerste woord waarmee een kind van negen tot twaalf maanden op een dag plotseling zijn moeder of zijn flesch begroet, nadat het daarvoor al „mam-mam-mam" gezegd heeft. Een baby die met tien maanden bijv. zijn eerste woord gezegd heeft zal zijn eerste zin van twee woorden zeggen wanneer hij ongeveer twaalf of dertien maanden is. Van ongeveer de zevende maand af ontwikkelt zich wat wij de intelligentie noemen. In de elfde tot de dertiende maand kunnen de ouders de intelligentie van hun kind met de volgende proef zelf vaststellen. Zij kunnen wanneer het kind zit, vóór hem een glasruit zetten (ongeveer 30 cm breed en 20 cm hoog) en hem een koekje achter de glasruit voorhouden. Een kind van elf tot dertien maanden moet zonder dat het hem is voorgedaan om de glasruit heen het koekje probeeren te pakken

Afb. 12

nadat het hoogstens éénmaal tevergeefs geprobeerd heeft het direct door het glas heen te grijpen. Op denzelfden leeftijd moet een normaal kind graag met de moeder of met een ander kind samen willen spelen. Wanneer de moeder het kind een bal toerolt, moet het kind dezen weer terug rollen; twee kinderen, ieder met een stok, moeten graag samen op een trommel slaan of graag samen een blokketoren (holle kubussen) in elkaar zetten.

In de negende of tiende maand moet het kind een klein looprek (box) hebben, waarin het kan leeren zitten, rondkruipen, staan en loopen zonder zich pijn te doen en waarin het, aan zichzelf overgelaten, moet spelen. Van dezen leeftijd af aan moet het kind echter ook — wanneer het tenminste mogelijk is — vrij vaak een half uur met een ander kind samen in deze box spelen. Het belangrijkste speelgoed voor dezen leeftijd is: een blokketoren, die een kind van één jaar zonder hulp van anderen in elkaar moet kunnen zetten, een groote bal, om mee heen en weer te rollen, en een dier van wol. Papier om te verfrommelen en een trommel met stokken zijn eveneens aan te bevelen. Samenvattend kunnen wij nog het volgende opmerken: normaal gesproken moet het kind aan het eind van het eerste jaar een bijzonder gelukkigen tijd hebben. Het moet veel lachen, zelden huilen of schreeuwen, meestal in een goede stemming, gezond en krachtig zijn. De elfde tot dertiende maand moet bij een normaal kind een gemakkelijke en goede tijd zijn.

Waarnemingen:

Het eerste woord. Wanneer en welk woord?

De eerste zelfstandige stap:

Koekjesproef. Wanneer gelukt?

Gemeenschappelijk spel, eerste speelkameraadjes:

Hoe speelt het kind?

Observaties over zindelijkheid en zelfstandigheid:

Hoe is in 't algemeen zijn stemming:

Andere observaties:

HET TWEEDE TOT VIERDE LEVENSJAAR

Het tweede tot vierde levensjaar geldt tegenwoordig naast de puberteit als de belangrijkste periode in het leven van het kind. Fouten in de opvoeding, gedurende deze periode, hebben gewoonlijk zeer nadeelige gevolgen, dikwijls voor het geheele leven. Daarom is de juiste behandeling van het kind in dezen tijd van zeer groot belang. Het is de belangrijkste taak van den opvoeder op dezen leeftijd voor een voorspoedige ontwikkeling van het kinderlijk gemoedsleven te zorgen. Van het tweede tot vierde levensjaar heeft het kind aan den eenen kant buitengewoon veel behoefte aan liefde en aanhankelijkheid, aan den anderen kant ontwikkelt zich zijn eigen wil en eigen zelfstandigheid. De tegenspraak tusschen deze tegengestelde behoeften veroorzaakt op dezen leeftijd bij alle kinderen talrijke conflicten. Het is een groote kunst, in dezen tijd het juiste midden te vinden tusschen te groote teederheid en toegevendheid aan den eenen kant en een te koele en te strenge opvoeding aan den anderen kant. Vele ouders stranden op dit punt, doordat zij òf te hooge eischen aan het kind stellen, òf omgekeerd hem het leven al te gemakkelijk maken. Voor de geheele verdere ontwikkeling is het belangrijk, dat het kind in deze periode liefde, teederheid, zekerheid, rust, gelijkmatigheid ondervindt. Er moeten zekere eischen aan zijn zelfstandigheid en zijn gehoorzaamheid gesteld worden. Het moet bij het aankleeden en wasschen zelf mee gaan helpen, het moet zelfstandig en behoorlijk eten, het moet alleen gaan slapen, het moet aan redelijke eischen zonder tegenspraak gehoor geven en het moet zich alleen bezig kunnen houden.

Ongetwijfeld doen zich in deze periode bij al deze dingen moeilijkheden voor. In het tweede of derde jaar hebben bijna alle kinderen een angstperiode, waarin zij plotseling niet alleen in slaap kunnen komen. Het schijnt dat zij in dezen tijd intensiever en met meer fantasie droomen en in het donker angstvoorstellingen hebben. De moeder moet dan enkele maanden wat toegevender zijn en òf het

licht bij het slapen gaan laten branden of een poosje bij het bed gaan zitten en een paar liedjes zingen. Het heeft geen zin, door scènes het verzet en de angst te vergrooten. De vrees verdwijnt bij normale kinderen na eenigen tijd vanzelf. Tegenspraak bij bepaalde eischen is een normaal verschijnsel van dezen leeftijd dat met de ontwikkeling van den zelfstandigen wil samenhangt.

Wanneer het noodzakelijk is, moet men het kind stevig aanpakken en het laten schreeuwen. Als straffen komen slechts in aanmerking uit de kamer of naar bed sturen of een warm bad. Berispen en argumenteeren is evenals dreigen totaal te verwerpen, slaan moet men volstrekt vermijden. De bedreiging: „ik houd niet meer van je", is òf zonder uitwerking òf in hooge mate gevaarlijk en mag daarom nooit gebruikt worden. Veel te weinig worden lof en kleine belooningen toegepast. Er zijn behalve bepaalde noodzakelijke eischen, die aan het kind gesteld moeten worden, verscheidene dingen, waarbij in deze periode een zekere toegevendheid de juiste houding is. Vooral waar het betreft het verlangen van het kind om te spelen. Het is goed dat het kind zelf plannen maakt om te spelen en die voor zoover het mogelijk is uitvoert. Veel scènes in dezen eigenzinnigen leeftijd ontstaan slechts doordat men het kind plotseling uit zijn spel wegrukt. Men moet in deze periode het kind voorbereiden op hetgeen men met hem voor heeft, bijv.: „Nu rijd je den wagen nog eenmaal door de kamer, dan gaan we slapen", of „Wanneer je brug af is, is het tijd om te gaan eten". Door zorgvuldige voorbereiding en een korte mededeeling zonder lange verklaringen of argumentaties zijn scènes bijna altijd te vermijden. Liefde en standvastigheid geven het kind een gevoel van zekerheid; te hooge eischen daarentegen geven het kind een even groot gevoel van onzekerheid als al te groote toegevendheid. De opvoeder heeft een goeden maatstaf voor de juistheid van zijn gedrag in de reacties van het kind. Begint een kind in dezen tijd veel te huilen, slecht te slapen, slecht te eten, op den duim te zuigen, te onaneeren of te stotteren, dan kunnen de ouders er zeker van zijn dat

zij bepaalde fouten gemaakt hebben en dan moeten zij een deskundige raadplegen.

Van buitengewoon veel belang in dezen tijd is het juiste spel. Zeer weinig ouders weten, wat werkelijk goed spelen is. Wanneer men hen vraagt of hun kind goed speelt, zeggen zij meestal: „ja, hij is altijd bezig". Zij denken, dat het er niet op aankomt, wat een kind doet, als het zich maar weet bezig te houden. Er zouden veel minder moeilijkheden op school bij de groote kinderen zijn, als de ouders meer van het spel van de kleine kinderen zouden begrijpen. Een twee- tot vierjarig kind moet, behalve bewegingsspelen buiten, waar het 't beste met zand kan spelen, een wagentje of een dier aan een touw achter zich aantrekken of met een bal spelen, in huis dagelijks twee à drie uur die belangrijke spelletjes doen, die wij constructieve spelen noemen. Daartoe kan het 't best vanaf twee-en-een-half jaar al naar een kleuterdagverblijf gaan en met andere kinderen samen spelen. Deze constructieve spelen zijn voor dezen leeftijd: bouwen met groote blokken, kleuren met waterverf en teekenen met potlood, en boetseeren met klei. Ook legkaarten en mozaiks, kralen rijgen en enkele Montessori-spelletjes zijn voor kinderen van vier jaar al geschikt. Bij deze spelletjes moet een kind van twee tot vier jaar al eenigen tijd rustig kunnen zitten en geconcentreerd bezig kunnen zijn.

Even belangrijk zijn de spelen die wij phantasiespelen kunnen noemen, waarbij het kind handelingen uit het dagelijks leven nadoet als het vader, moeder, brievenbesteller, bakker, enz. speelt. Juist deze spelletjes met een bepaald doel, of waarbij een bepaald resultaat van het werk bereikt wordt, hebben opvoedkundige waarde, maar niet het doelloos rondloopen en omver halen van allerlei dingen. Om op de goede manier te spelen moet een kind het juiste materiaal hebben en een rustig speelhoekje. Hier moet orde en netheid heerschen en het kind moet leeren, daar alleen aan zijn tafel met zijn eigen dingen bezig te zijn.

Het belangrijkste speelgoed voor dezen leeftijd is: groote houten

blokken (vanaf twee jaar), verf en teekenmateriaal (vanaf drie jaar), boetseerklei (vanaf vier jaar), een pop of een teddybeer, een dier of een wagentje om aan een touw mee rond te rijden, ook een rijdende bel, een speelorgeltje, een onverscheurbaar prentenboek met eenvoudige plaatjes van dieren, schepjes en zandvormpjes. Mechanisch opwindbaar speelgoed komt pas bij de volgende leeftijdsperiode na het vierde jaar en heeft een ongunstige uitwerking op de arbeidsvreugde van de jongere kinderen.

Een uur per dag moet het kind met de moeder spelen. In dit uur moeten prentenboeken bekeken en verteld worden, versjes gezongen, eenvoudige sprookjes verteld en phantasiespelletjes gezamenlijk gespeeld worden.

Vanaf het derde levensjaar is het noodzakelijk, enkele uren per dag met kameraadjes van dezelfde leeftijd te spelen.

Voor de ontwikkeling op dezen leeftijd is naast het spel de verzorging van de spraak van de grootste beteekenis. Een kind is in dit opzicht totaal van zijn omgeving afhankelijk. Een goed verzorgd driejarig kind heeft al een woordenschat van ongeveer driehonderd verschillende woorden. Verwaarloosde kinderen staan er door hun beperkte woordenschat bij het eerste schoolgaan reeds slecht voor. Een kind van drie tot vier jaar heeft een buitengewone behoefte om te spreken en te vragen. Men moet er altijd geduldig op ingaan. Aan babytaal moet men in geen geval meedoen; men moet zelf steeds correct spreken.

Waarnemingen:

Toont het kind een bijzondere teederheid en aanhankelijkheid voor een bepaalde persoon en sinds wanneer?

Is het nu en dan koppig en sinds wanneer? Hoe wordt het gestraft en beloond?

Hoever is het al zelfstandig?

Welk speelgoed heeft het en aan welk spel geeft het de voorkeur? Hoe lang kan het geconcentreerd alleen bouwen of teekenen?

Gaat het naar een kleuterdagverblijf of kleuterschool en sinds wanneer? Heeft het verder nog speelkameraadjes.

Hoe lang en wat speelt de moeder met het kind? Wie houdt zich verder met het kind bezig?

Welke waren de eerste zinnen van meer dan één woord van het kind? Spreekt het veel? Waarover?

Hoe groot is de woordenschat van het driejarig kind?

Heeft het kind een of andere ongunstige gedragswijze zooals: veel huilen, stotteren, duimzuigen, onaneeren, bedwateren, slaapstoornissen, kuren bij het eten? Wat werd daartegen gedaan?

Andere observaties:

HET VIJFDE TOT TIENDE LEVENSJAAR

Tegen het vijfde of zesde levensjaar wordt het gemiddelde kind rijp om te leeren. Dit rijpzijn verwerft het uit zichzelf, zonder ons toedoen, indien het van te voren goed opgevoed is. Wanneer het vroeger de juiste opvoeding voor het spel en voor zelfstandigheid gehad heeft, dan is het er namelijk aan gewend geraakt volgens een vast plan met speelgoed iets te bereiken en geduldig met blokken of met een kleurpotlood bezig te zijn totdat het huis gebouwd of de teekening afgemaakt is. Dit volgens een plan tot stand brengen van een bepaald resultaat met het een of ander materiaal en het geduldig afmaken, zoowel als het overwinnen van de moeilijkheden, die elk materiaal biedt, zijn de voornaamste voorwaarden voor het rijpzijn voor de school en het schoolwerk. Kinderen die niet rijp voor de school zijn stranden zelden op grond van onvoldoende verstandelijke vermogens. Meestal zijn die kinderen geestelijk onrijp, daar zij niet het uithoudingsvermogen en den ernst bij het werk hebben, die zij bij het spel vroeger hadden moeten leeren. Zulke kinderen, die niet rijp zijn voor de school, behooren daarom een goede speelopleiding te krijgen en moeten niet bijgewerkt worden.

Ook naast de school blijft nog vele jaren het spel zeer belangrijk. Op scholen, die te veel huiswerk opgeven, hebben de kinderen te weinig vrijen tijd. De ouders moeten erop letten, dat het kind steeds op zijn minst twee uren buiten speelt en elken dag minstens een uur speelt om iets tot stand te brengen. Deze z.g. opbouwende spelen voor kinderen van vijf tot tien jaar zijn ook nu nog: bouwen, verven, teekenen en boetseeren en bovendien technische constructieve spelen zooals matador en meccano. Daarbij kunnen nu ook auto's die men op kan winden en dergelijk mechanisch speelgoed gegeven worden, poppen met wat er bij hoort en een poppenkamer of een winkeltje, evenals gezelschapsspelen.

Buiten komt behalve de bal een springtouw in aanmerking, een drie-

wieler of een gewone fiets wanneer dat mogelijk is en sportartikelen van die soorten van sport, die voor het kind geschikt zijn.

De geslaagde ontwikkeling van het kind in deze periode hangt hoofdzakelijk af van een harmonisch evenwicht tusschen werken en spelen en van een goede verhouding van het kind tot de school. Hoe zelden wordt de angst van het kind, dat voor het eerst naar school gaat, begrepen en op de juiste wijze behandeld. Voor kinderen die van te voren niet naar een kleuterdagverblijf of kleuterschool gegaan zijn, is het waagstuk, zich voor het eerst te midden van zooveel kinderen te bewegen, en zich daartusschen staande te houden, al een bron van grooten angst.

Dan het stilzitten, wanneer ze daaraan niet gewend waren, de concentratie op een bepaalde taak en het afmaken van die taak. Er zijn kinderen die intelligent genoeg zijn maar langzaam in het uitvoeren van werkzaamheden, wien het angstzweet uitbreekt, wanneer ze binnen een bepaalden voorgeschreven tijd nu plotseling iets klaar moeten krijgen. Op scholen waar men niet door groepsindeeling de langzame leerlingen van de vlugge gescheiden houdt, is het werken voor de langzamen een kwelling. Er zijn veel scholen waar het onderwijs nog niet aangepast is aan de verschillende leertypes van de kinderen en waar bijvoorbeeld een kind dat de letters vlug zou leeren, als het ze altijd hardop zou mogen zeggen, ze alleen van het zien moet leeren. Zoo'n kind zal dan moeilijkheden hebben en voor dom aangezien worden, terwijl het met een andere methode heel makkelijk lezen en schrijven leert. Omdat het verkeerd is, als een kind al bij het eerste schoolgaan moeilijkheden heeft en bang is voor de school, moet iedere moeder, zoodra ze bemerkt dat er moeilijkheden zijn, een opvoedkundige raadplegen, om het kind de juiste hulp te laten geven. Bijlessen en voortdurende contrôle van het schoolwerk zijn niet de juiste hulp; men moet het kind naar een school sturen, waar het op de juiste manier behandeld wordt.

Het kind dat pas op school is gekomen moet niet becritiseerd, maar

aangemoedigd worden. Pas vanaf het achtste jaar ongeveer begrijpt het kind zakelijke critiek. Dan begint het zelf zijn prestaties met die van anderen te vergelijken en zijn krachten te schatten. Dan heeft het een rechtvaardigen en goedigen volwassene noodig, die hem helpt zijn vermogens zoo gunstig mogelijk te ontwikkelen en op de juiste wijze te beoordeelen. Kinderen van 9 of 10 jaar scheppen graag op met wat ze kunnen en wat ze bezitten, omdat hun zelfbewustzijn zich nu sterk ontwikkelt.

Kwetsing van dit zelfbewustzijn, door het kind dom of lui te noemen, vernederingen tegenover andere kinderen, en straffen die den trots breken zooals volwassenen nog altijd graag toedienen, zijn de ergste beschadiging voor de zelfstandigheid van het schoolkind.

Groote angst, hysterische reacties zooals overgeven voor het naar schoolgaan, slaapstoornissen, bedwateren zijn de gevolgen van zoo'n verkeerde behandeling op school of in het ouderlijk huis.

Angst is voor veel kinderen ook verbonden aan hun verhouding tot andere kinderen. Op dezen leeftijd beginnen kinderen elkaar dikwijls wederzijds scherp en wreed te beoordeelen en de wensch zich tegenover andere kinderen staande te houden en in trek te zijn, is minstens even sterk, zoo niet sterker, bij een normaal kind, als de wensch bij de volwassen menschen in de smaak te vallen. Veel kinderen halen in deze periode streken uit en doen onbehoorlijke dingen, alleen maar om zich in de oogen van de anderen belangrijk en geliefd te maken.

Voor het jonge schoolkind is de vreeselijkste smart, dat de anderen hem links laten liggen, omdat het te vervelend, te dom, te slecht gekleed is of welk waarde-oordeel er nog meer mag zijn.

Dwaze ouders zeggen dan dikwijls: „Waarom moet dat meisje zich toch zoo naar de massa richten, hoe karakterloos, dat zij altijd alles precies zoo hebben moet als de anderen".

Afgezien daarvan, dat men zich vaak afvraagt, hoe karaktervol deze moeder wel zou zijn als al haar vriendinnen haar plotseling zouden uitlachen wegens een afwijkende kleeding of haardracht, afgezien daar-

van bewijst dit oordeel een volkomen gebrek aan kennis van deze ontwikkelingsphase, waarvan het kenmerk juist is dat het tot de massa behooren, tot de groote hoop kinderen van denzelfden leeftijd, een werkelijke behoefte en een noodzakelijkheid is.

Even belangrijk, als het gemeenschapsleven op school en onder de kameraden voor het kind in deze periode, is het gemeenschapsleven in het gezin. Een harmonische verhouding tot de ouders en de broers en zusters en een harmonische sfeer in het ouderlijk huis zijn van de grootste beteekenis voor de ontwikkeling van de ziel van het kind. Men heeft ontdekt dat van alle ongunstige factoren niet armoede en slechte levensomstandigheden, maar ruzie en twist tusschen de ouders den nadeeligsten invloed hebben op de ontwikkeling van het kind. Ook de verhouding van het kind ten opzichte van de broers en zusters, de plaats die het in de gunst en het oordeel der ouders inneemt in vergelijk met de broers en zusters, is van de grootste beteekenis en ouders kunnen niet voorzichtig genoeg zijn in het verdeelen van hun gunsten, hun beoordeelingen en hun straffen. Op den duur werken lof en vriendelijkheid veel gunstiger dan straffen, waarmee geenszins verwennerij bedoeld is.

Het kind kent in deze periode zelf het onderscheid tusschen goed en kwaad, rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid, het begint plichtsgevoel te kennen en het ontwikkelt critiek en zelfcritiek. Met dit begin van moreel inzicht vangt ook dikwijls de tegenstand aan tegen moreele eischen, wanneer het kind deze als overdreven of onrechtvaardig aanvoelt of wanneer sterke aandriften of een verkeerde opvoeding in het kind eigenzinnigheid of het willen bevredigen van eigen behoeften de overhand lieten krijgen. Op grond van al deze dingen is deze periode die van de eerste leugens en geheimen, van het snoepen en van kleine oneerlijkheden en met dat al een toetssteen voor de opvoedingskunst van de ouders.

Is het eenmaal zoover gekomen, dat een kind zich werkelijk voor zijn ouders verbergt en liegt of zelfs heimelijk dingen wegneemt, dan geeft

streng optreden in elk geval de geringste kans op verbetering. Overleggen welke fouten gemaakt zijn, waardoor het kind in deze toestand geraakte, is beter op zijn plaats en verder ook besprekingen met ervaren opvoedkundigen.

Waarnemingen:

De eerste dag op school:

De eerste onderwijzeres:

Wie waren zijn eerste vrienden?

Gaat het kind graag naar school?

Leert het gemakkelijk of moeilijk lezen en schrijven?

Wat speelt het 't liefst in zijn vrije tijd?

Het familieleven: De menschen in huis, broers en zusters. Hoeveel tijd besteden de ouders aan het kind? Dagindeeling. Zondagen. Hoe brengt het zijn Zondag door?

Afb. 13

Afb. 14

Waarnemingen over liegen, snoepen, zelfstandigheid en plichtsgevoel van het kind.

Is het kind gemakkelijk of moeilijk op te voeden?

Andere waarnemingen:

HET TIENDE TOT TWINTIGSTE LEVENSJAAR

Het tiende tot twintigste levensjaar is de moeilijke tijd, waarin het kind zich langzamerhand van het ouderlijk huis losmaakt en zijn eigen zelfstandig leven voorbereidt en begint. Voor veel ouders is dit zelfstandig worden van hun kinderen, de wijze waarop zij hun eigen vrienden en idealen kiezen, een bron van verdriet en jaloezie. Zij verzetten zich er tegen, de opgroeiende kinderen los te laten en toe te zien, hoe zij hun eigen weg gaan, andere idealen hebben dan hun ouders en hoe zij zich onder bepaalde omstandigheden bij tijden van hun ouders afwenden. Veel verdriet zou zoowel ouders als kinderen bespaard kunnen blijven, als de ouders meer begrip hadden van de noodzakelijkheid van dit zelfstandig worden en van de andere geaardheid van hun kinderen.

Tusschen het tiende en twaalfde jaar komen nog niet altijd puberteitsproblemen voor. De kinderen zijn in deze periode, zoowel jongens als meisjes, op het toppunt van hun kracht en levendigheid. Het is de leeftijd waarin lichamelijke bekwaamheid in de oogen van de kinderen een groote rol speelt en waarin ook hun physieke weerstand en energie een hoogtepunt bereikt hebben. Sport is daarom één van de belangrijkste en gezondste behoeften van deze leeftijd en moet intensief beoefend worden. Nu en dan echter komen vanaf het twaalfde levensjaar de eerste problemen op. Onrust grijpt de rijpende jonge menschen aan. De voorboden van het rijp worden op sexueel gebied zijn opgewondenheid, rusteloosheid, tegenzin in het werk. Een eigenaardige slapheid grijpt in het bijzonder de meisjes van twaalf en dertien jaar aan. De jongens grijpen zeer vaak naar het middel van de zelfbevrediging en worden dan door een slecht geweten gekweld, omdat zij — en meestal met recht — vreezen dat zij hun ouders niet kunnen vertellen wat hen kwelt. Weliswaar wordt tegenwoordig het aantal grooter van die ouders, die vriendelijk en begrijpend met de kinderen over het rijpingsproces kunnen spreken en hun een weg kunnen wijzen waar-

door het kind zoowel lichamelijk als geestelijk langzamerhand weer in evenwicht komt. Vele ouders houden zich blind of staan radeloos tegenover hetgeen zij vermoeden dat plaats grijpt. Zij moeten op zijn minst zooveel verstand hebben dat zij hun kinderen naar een verstandigen dokter of een paedagoog sturen, die met hen spreekt. Een zakelijke, rustige en met warme menschelijkheid volvoerde voorlichting is in moreel opzicht een absolute noodzakelijkheid in tijden waarin van alle kanten de jongens en meisjes op ondoelmatige wijze voorlichting te hooren kunnen krijgen.

De tijd die aan de lichamelijke sexueele rijpheid voorafgaat, speciaal aan de menstruatie van de meisjes, is een periode waarin de negativistische instelling van de jongere menschen ten opzichte van het leven regel is. Het prestatievermogen van de jongens en meisjes van dezen leeftijd is in dezen tijd gewoonlijk verminderd en het pleizier dat zij tot nu toe hadden in den gemeenschappelijken omgang met jongens en meisjes van hun leeftijd is verdwenen. Geduld en vriendelijkheid zijn in dezen tijd onvoorwaardelijk een eerste vereischte, want het is voor de rijpende jeugd een moeilijke tijd. Gewoonlijk duurt deze periode slechts enkele maanden, dan staat een veranderde mensch voor ons, bijna een volwassene. Nieuwe idealen, nieuwe vrienden, nieuwe interessen brengen de 14—16 jarigen langzamerhand op hun eigen persoonlijken levensweg. Bovenal is het belangrijk voor een gunstige beroepsontwikkeling dat de jeugdige mensch eigen interessen heeft en die zelfstandig begint te volgen. Gebrek aan belangen en belangstelling is veel nadeeliger voor de verdere ontwikkeling dan 't hebben van interessen die den ouders onsympathiek zijn of die hun ver liggen. Hoe vrijer men in de puberteit den jeugdigen mensch zijn veelvuldige interessen laat najagen en hoe minder men hem in bepaalde banen probeert te leiden, des te verstandiger en opener zal men hem vinden, als er over beroepskeuze gepraat moet worden. De prille jeugd en de puberteit zijn zoowel voor de verhoudingen van het kind tot de ouders als voor de harmonie en zekerheid waar het in opgroeit, beslissend.

De puberteit is in het bijzonder beslissend voor het karakter waarmee de jongen of het meisje het leven ingaat, en voor de wijze waarop hij het waagstuk van zijn eigen leven onderneemt, of hij het moedig doet of laf, geestdriftig of blasé, blijmoedig of gedeprimeerd, vrijmoedig of terughoudend. Niets verleent meer kracht en zekerheid voor deze stap dan een gelukkige jeugd, een liefdevol, vriendelijk ouderlijk huis.

Waarnemingen:

Belangstelling voor sport:

Belangstelling voor geestelijke dingen:

De problemen van de puberteit:

Vereenigingen waarvan de jongen of het meisje lid is.

Lectuur, kunst:

Idealen en plannen:

Neigingen tot een bepaald beroep:

Het begin van het beroep:

Andere waarnemingen:

INHOUD

DE LICHAMELIJKE ONTWIKKELING EN VERZORGING DOOR Dr. J. VAN LOOKEREN CAMPAGNE

Het Eerste Levensjaar 9
Het Tweede Levensjaar 27
Het Vijfde tot en met Tiende Levensjaar 40
Het Kind boven het Tiende Levensjaar 47

DE GEESTELIJKE VERZORGING DOOR Dr. CHARLOTTE BÜHLER

Het Eerste Levensjaar 55
Het Tweede tot Vierde Levensjaar 72
Het Vijfde tot Tiende Levensjaar 80
Het Tiende tot Twintigste Levensjaar 89